

Arbeitsblätter zum Buch

Gudrun Görnitz

Psychotherapie für Kinder und Familien

Übungen und Materialien
für die Arbeit mit Eltern
und Bezugspersonen

Klett-Cotta

Download-Material
www.klett-cotta.de

Inhalt

1. Leitfaden zur Erziehung – Entwicklungsförderndes Verhalten	3
2. Werte-Hierarchie von Erziehungszielen	7
3. Psychotherapieinformation für Eltern und Bezugspersonen	8
4. Soziale Unsicherheit	9
5. Sozial-aggressives Verhalten	10
6. Partner-Sitzungen	11
7. Familien-Sitzungen	14
8. Video-Analyse und Video-Feedback	17
9. Eltern-Kind-Spieltraining	20
10. Kommunikationsregeln	22
11. Wertschätzende Kommunikation	24
12. Tipps für Gespräche mit Eltern	25
13. Problemlösetraining	27
14. Umgang mit Trennung und Scheidung	29
15. Hausbesuche	32
16. Selbstbeobachtung	33
17. Liebe ist	34
18. Elternfreuden	35
19. Tipps für Zuwendung und Spiele	36
20. Energiequellen für Eltern und Kinder	38
21. Einfühlsame Erziehersätze	41
22. Blick auf das Positive	42
23. Familienkonferenz (Regeln für ...)	44
24. Lob – Richtig loben	45
25. Kritik in Wünsche und Lösungen verwandeln	46
26. Soziale Verantwortung	47
27. Angstbewältigung: Zwei-Spalten-Technik	48
28. Angstbewältigung: Hilfeiche Sätze im Umgang mit Angst	49
29. Zwang: Tipps für Eltern zwangskranker Kinder und Jugendlicher ..	50
30. Gefühlstrostsätze	51
31. Das Freizeitrad	52
32. Hochbegabte – Förderziele	53
33. Eltern-Fragebogen zur Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie ...	54

1. Leitfaden zur Erziehung: Entwicklungsförderndes Verhalten

Eltern übernehmen die wichtige Aufgabe, entwicklungsförderliche Bedingungen für ihr Kind zu schaffen. Manchmal ist es hilfreich, sich hierfür an bestimmten Leitlinien orientieren zu können, um nicht vom Weg abzukommen. Folgende praktische Grundsätze sind für Eltern und Bezugspersonen im Erziehungsalltag und zur Förderung einer gesunden Persönlichkeitsentwicklung von Kindern besonders hilfreich. Wenn es Ihnen gelingt, diese größtenteils einzuhalten, dann können Sie sicher sein, dass Sie für Ihr Kind gute Eltern sind.

Bindung und Zuwendung

Der Aufbau einer sicheren und stabilen Bindung ist elementar. Regelmäßige altersabhängige Zuwendung, tägliche ungestörte Zeit für das Kind (1–2 Stunden), wertschätzender, wohlwollender und liebevoller Umgang sind seelische Grundnahrungsmittel für das gute Gedeihen eines Kindes. (Übungen: *Liebe ist ...*, *Das Wunschkind*, *Eine Stunde Elternzeit*)

Blick auf das Positive

Lob, Belohnung, Zuwendung und Akzeptanz verstärken erwünschte Verhaltensweisen. Sie tragen wesentlich zum Aufbau eines gesunden Selbstwertgefühls bei, erzeugen Selbstbewusstsein, positive Gedanken, Gefühle und Bewältigungsfähigkeiten beim Kind für sein ganzes Leben. Ein Kind entwickelt sich dann am besten, wenn es so akzeptiert wird, wie es nun einmal eben ist, mit allen Stärken und Schwächen. (Übung: *Blick auf das Positive*, *Einfühlsame Erziehersätze*)

Struktur und Regeln

Für Kinder ist es wichtig, dass Bezugspersonen dem Tagesablauf eine bestimmte, klare Struktur geben und die notwendigen Alltagsregeln partnerschaftlich aushandeln. Wichtige Alltagsregeln und Fertigkeiten (z. B. im sozialen Kontaktbereich) können durch konsequente Vorbilder und geduldiges Einüben mit dem Kind zur mühelosen

→

Selbstverständlichkeit werden. Im Sinne von Gewöhnung lernt ein Kind z. B. konzentriertes Arbeitsverhalten, Übernahme von Selbstverantwortung und bestimmten Pflichten innerhalb der Gemeinschaft. Es lernt außerdem, sich im Kontakt mit anderen Menschen angemessen zu verhalten. Auch überschaubare klare Grenzen sind wichtig. Kinder sind andererseits jedoch leicht mit zu vielen Grenzssetzungen und Regeln überfordert. Deshalb müssen diese altersabhängig immer wieder auch auf ihre Einhaltbarkeit hin überprüft und neu vereinbart werden. (Übungen: *Familienrat, Grenze wahren**)

Konsequenz statt Schläge und Strafen

Die positiven (Belohnung) und negativen Konsequenzen (Ausbleiben positiver Konsequenzen) ihrer Verhaltensweisen müssen angekündigt, besprochen und für Kinder vorhersehbar sein. Körperliche und seelische Bestrafung (Schläge, Liebesentzug, Abwertungen) unterdrückt zwar manchmal das störende Verhalten für den Augenblick, jedoch nie dauerhaft. Sie verletzen das Kind meist äußerlich und innerlich, zerstören sein Selbstbewusstsein, erzeugen Unsicherheit und Angst sowie negative, selbstabwertende Gedanken und unangenehme Gefühlszustände. (Übungen: *Verstärkerprogramm, Richtig loben, Kritik in Wünsche und Lösungen verwandeln*)

Gute Vorbilder

Eltern und Erzieher sind wichtige Modelle für Kinder. Sie werden vor allem von kleineren Kindern relativ unkritisch nachgeahmt, von größeren nur dann, wenn das Erzieherverhalten positiv bzw. als erstrebenswert erlebt wird. Die Bewältigung von Alltagsproblemen, soziales Kontaktverhalten, konzentriertes Arbeiten und liebevollen Umgang miteinander lernen Kinder relativ mühelos am positiven Modell von Erziehern. Eine positive Grundhaltung gegenüber dem Kind prägen dieses für sein ganzes Leben. Positive Erziehersätze wie »ich mag dich«, »so wie du bist, ist es in Ordnung«, »das schaffst du schon« usw. helfen den Kindern, ein gesundes Selbstwertgefühl aufzubauen. Häufige negative Sätze wie »du taugst nichts«, »du bist dumm«, »aus dir wird nie etwas« usw. führen zu lebenslanger Verunsicherung und Selbstzweifeln. (Übungen: *Freundlichkeitsgesten, Katastrophengedanken entkräften, Trösten, Einfühlsame Erziehersätze*)

→

Fördern und Fordern statt Verwöhnen

Kinder brauchen zur Entfaltung ihrer vorhandenen Begabungen vielfältige Anregungen, Aufgaben, Projekte, Ziele, gemeinsame Spiele und Unternehmungen, die sie fordern, da sonst Begabungen zu verkümmern drohen. Auch altersangemessene Forderungen zur Mitgestaltung des familiären Alltags und Übernahme von Verantwortung sind für eine gesunde Entwicklung förderlich. Materielle Verwöhnung, Konsumverhalten und Ja-Sagen aus Zeitmangel fordern und fördern in der Regel nicht. (Therapiematerialien: *Energiequellen, Eine Stunde Elternzeit, Verstärkerliste, Freizeitradi*)

Das Symptom als Helfer

Symptome (z. B. Ängste, Einnässen) oder Verhaltensstörungen (z. B. aggressives Verhalten, Schulschwierigkeiten) werden nicht vom Kind absichtlich erzeugt, um Erzieher zu ärgern, sondern haben in der Regel eine gesunde Signalfunktion. Der Hilferuf kann heißen: »Beachte mich mehr, ich brauche mehr Wärme und Liebe, meine Begabung reicht nicht für diesen Schulzweig aus, ich brauche mehr Freiraum« usw. (Übungen: *Gespräch mit der Angst*, Die Trauer verwandeln*, Die richtige Zuwendung*)

Die Umwelt als Erziehungsfaktor

Manche Eltern haben Schuldgefühle, wenn ihr Kind Probleme mit Freunden, in der Schule usw. entwickelt, andere schreiben dafür alle Schuld dem Kind oder dem Lehrer zu. In allen drei Fällen wird das Problem künstlich auf einseitige Auslösebedingungen reduziert. Vielleicht hat das Kind aber gleichzeitig Streit mit dem Bruder, leidet körperlich unter zu hohen Ozonwerten, ist besorgt über Medienberichte, kann mit keiner Vertrauensperson über seine Probleme sprechen und hat Angst, die Fünf in Mathematik zu Hause zu beichten. Dies verdeutlicht, dass die Einflüsse von Familie, Erziehung, Freundeskreis, gesellschaftlichen Normen usw. ebenso entscheidend sind wie das übrige Lebensumfeld. (Übungen: *Mein Problemtopf*, Familiensoziogramm, Kraftquellen für die Familie*).

Körper und Seele als Einheit

Das gute Lebensgefühl eines Kindes wirkt sich auch auf sein körperliches Befinden positiv aus und umgekehrt. Wird ein Kind ge-
→

liebt und akzeptiert, richtig ernährt, kann es sich entfalten und austoben, hat es genügend Ruhephasen, Freizeit und Schlaf, dann wird es sich im Sinne einer körperlich-seelischen Einheit auch wohl fühlen und z. B. in der Schule aufmerksam und konzentriert mitarbeiten können. Entspannung und das Schaffen von Ausdrucksmöglichkeiten für unterschiedliche Gefühle können dabei hilfreich sein. (Übungen: *Aktivierungsentspannung**, *Mein Körper und Ich**, *Gefühlsbesinnung**)

Erziehung als Entwicklungsbegleitung, Hilfe zur Selbsthilfe

Kinder wissen und fühlen sehr viel häufiger, als manche Erzieher glauben, was sie für ein gesundes Leben benötigen. Die Kinder immer wieder nach ihren Gefühlen zu fragen, sich in sie hineinzuspüren und ihre Wünsche zu berücksichtigen heißt, ihre vorhandenen Selbsthilfekräfte ernst zu nehmen und zu mobilisieren. Dies ist wesentlich für die Entwicklung der wichtigsten Erziehungs- und Lebensziele wie Unabhängigkeit, Selbstständigkeit, Selbstbestimmung, Selbststeuerung und Selbstbewusstsein. Kinder können nicht die Erfahrungen ihrer Eltern übernehmen. Sie müssen neue Erfahrungen auf der Grundlage ihrer völlig unterschiedlich gearteten Lebensbedingungen machen und aus den Konsequenzen ihres Denkens, Fühlens und Verhaltens sowie aus eigenen Erfolgserlebnissen lernen. Erzieher können diesen Prozess wohlwollend unterstützen und begleiten (vgl. auch Görlitz, 1993). (Übungen: *Trösten*, *Mein innerer Helfer**, *Mein Haustier*, *Tipps, um Freunde zu gewinnen**)

Da angemessene Zuwendung eines der wichtigsten Erziehungsmittel ist, finden Sie im Folgenden die Information *Die richtige Zuwendung*, die Sie an Eltern weitergeben können.

2. Werte-Hierarchie von Erziehungszielen

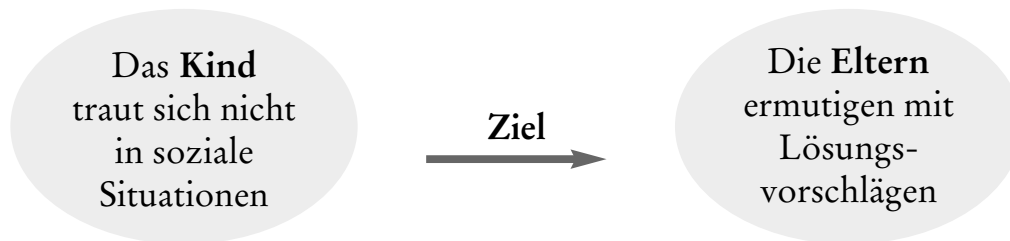
Erziehung ist von bestimmten Wertvorstellungen geprägt. Dies geschieht meist durch Vorbildverhalten und Erziehungsanweisungen. Erstellen Sie bitte im Folgenden eine Rangreihe Ihrer sieben wichtigsten Wertvorstellungen, die Sie in der Erziehung verfolgen, und tragen Sie entsprechende persönliche Beispielsituationen ein.

Wertvorstellungen	Eltern als Vorbild	Vermittlung
Akzeptanz		
Bescheidenheit		
Ehrlichkeit		
Einfühlungsvermögen		
Fairness		
Fleiß		
Freundlichkeit		
Geduld		
Gerechtigkeit		
Höflichkeit		
Leistungsbereitschaft		
Lernbereitschaft		
Nächstenliebe		
Offenheit		
Ordentlichkeit		
Pflichtbewusstsein		
Pünktlichkeit		
Rücksichtnahme		
Soziales Engagement		
Taktgefühl		
Toleranz		
Umweltbewusstsein		
Verantwortungsgefühl		
Verständnis		
Zuverlässigkeit		

3. Psychotherapie-Informationen für Eltern und Bezugspersonen

Sie haben einen Psychotherapeuten aufgesucht, weil Sie und Ihr Kind fachliche Unterstützung benötigen. Das heißt nicht, dass Sie oder Ihr Kind versagt haben, sondern nur, dass Umstände eingetreten sind, für die Sie, Ihre Familie, Ihr Kind professionelle Hilfe benötigen, weil Sie selbst vielleicht nicht mehr weiterwissen. Sie brauchen keine Sorge zu haben, dass wir bei Ihnen oder Ihrem Kind nach »Schuld« suchen werden. Wir gehen davon aus, dass Eltern in der Regel versuchen, ihr Bestes zu geben und keine absichtlichen Fehler machen. Wir werden nach neuen Wegen suchen, wie Sie alle aus der momentanen Sackgasse herauskommen können. Dabei werden wir die Fähigkeiten aller Beteiligten zu nutzen versuchen. Deshalb benötigen wir zunächst sowohl Informationen vom Kind als auch von den Bezugspersonen. Diese mündliche und schriftliche Informationssammlung (Fragebögen, Tests, Selbstbeobachtungslisten usw.) und das gegenseitige Kennenlernen wird etwa fünf bis acht Termine beanspruchen. Anschließend werden wir gemeinsam die Therapieziele, den Behandlungsplan und die voraussichtliche Therapiedauer besprechen. In einem schriftlichen Gutachten werde ich dann die Genehmigung der Psychotherapie durch die Krankenkasse beantragen. Sobald diese Genehmigung vorliegt, können wir die Therapie beginnen. Die begleitende Behandlung von Bezugspersonen kann in einem Verhältnis von etwa 1:4 oder auch häufiger erfolgen. Je jünger das Kind ist, desto häufiger werden die Bezugspersonen bei dem Termin dabei sein, weil kleinere Kinder noch sehr viel abhängiger von ihren Eltern sind. Bei älteren Kindern werden die Eltern nur ab und zu dazugebeten. Die Termine werden ein- bis zweimal pro Woche stattfinden. Möglicherweise werden verschiedene Übungen auch in der natürlichen Umgebung durchgeführt werden. Ich wünsche Ihnen und Ihrem Kind eine gute Zusammenarbeit mit Ihrem/r Therapeuten/in.

4. Soziale Unsicherheit



Beispiel

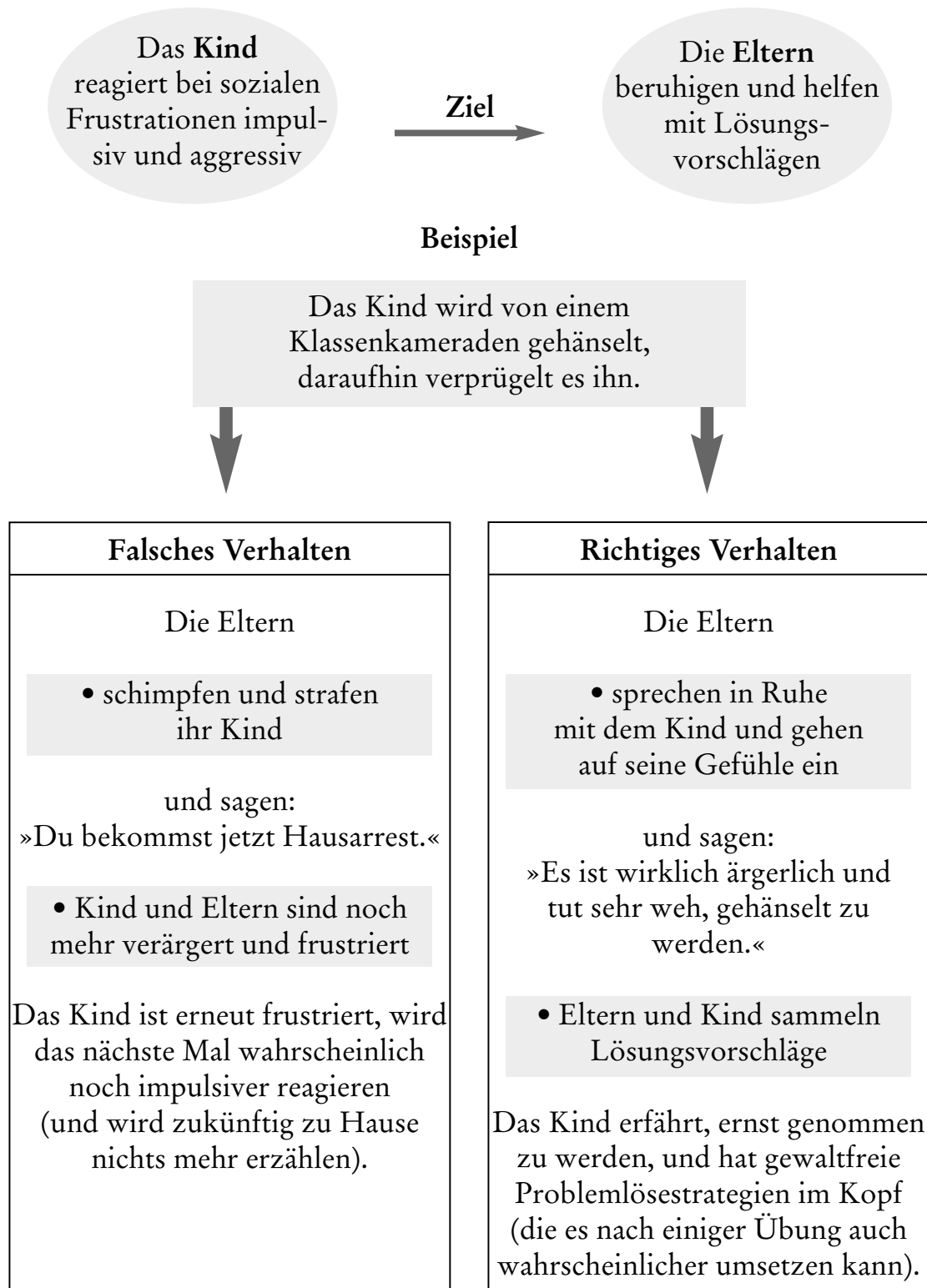
Eltern möchten gerne, dass ihr Kind an einer Kindergruppe teilnimmt

—

Das Kind traut sich nicht hinzugehen und beginnt schließlich zu weinen

Falsches Verhalten	Richtiges Verhalten
<p>Die Eltern erschrecken, dass ihr Kind weint</p> <ul style="list-style-type: none"> • sie nehmen es in den Arm und trösten es <p>»Wenn du gar nicht in diese Gruppe möchtest, dann darfst du zu Hause bleiben.«</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eltern und Kind sind hilflos <p>Das Kind hört auf zu weinen und zieht sich zufrieden in sein Zimmer zurück (und lernt, Schwieriges zu vermeiden).</p>	<p>Die Eltern sprechen liebevoll mit dem Kind und</p> <ul style="list-style-type: none"> • gehen auf seine Gefühle ein: <p>»Ich verstehe dich gut, dass es dir schwer fällt, vor neuen Situationen haben alle Menschen ein komisches Gefühl im Bauch ...«</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eltern und Kind sammeln Lösungsvorschläge <p>Das Kind erfährt, dass soziale Kontakte wichtig sind, hat Problemlösestrategien im Kopf (und traut sich wahrscheinlicher).</p>

5. Sozial-aggressives Verhalten



6. Partner-Sitzungen

Im Rahmen einer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie ist es immer wieder wertvoll, die Eltern des Kindes, auch zu zweit als Paar zu bestellen, um die Auswirkungen der Partnerbeziehung auf das Kind, die Familie, die Krankheitsentwicklung und den Therapiefortschritt zu analysieren. Folgender Ablauf einer Partnersitzung hat sich bewährt:

1. Nehmen Sie sich eine *Doppelsitzung* (100 Min.) für das Paar (bzw. die Eltern) Zeit, da bereits die Warming-up-Phase in der Regel 30 bis 40 Minuten dauert.
2. Stellen Sie zwei Stühle einander gegenüber und bitten Sie Vater und Mutter, sich gegenüber zu setzen und sich möglichst während der gesamten Sitzung in *direkter Anrede* mit »du« anzusprechen (um das Kommunikationsverhalten des Paares besser beobachten zu können).
3. *Begrüßen* Sie das Paar z. B. mit den Worten: »Ich freue mich sehr, dass Sie heute beide gekommen sind (dass ich Ihren Partner kennen lerne), dass Sie bzw. Ihr Partner mir sicherlich zusätzliche wertvolle Informationen geben können und wir gemeinsam uns noch besser Unterstützungsmöglichkeiten für Ihr Kind überlegen können.«
4. Fragen Sie anschließend sowohl die Ehefrau als auch den Ehemann getrennt nach ihren *Wünschen an die Sitzung* und formulieren Sie dann Ihre eigenen *Zielvorstellungen*, z. B.:

Beginn einer Partnersitzung

»Ich möchte heute gerne sehen und hören, wie Sie miteinander sprechen und Probleme lösen. Deshalb habe ich auch Ihre Stühle einander gegenüber gestellt, sodass Sie all das, was ich von Ihnen wissen möchte, nicht nur mir, sondern auch Ihrem Partner erzählen, ich sitze dabei, höre zu und schreibe mit.

Außerdem möchte ich Sie (Ehefrau, Ehemann oder beide) bitten, die Entwicklung Ihres Problems (oder ihres Kindes) von Anfang

→

an Ihrem Partner zu erzählen. Der Partner kann Fragen stellen oder zusätzliche Informationen geben. Wichtig ist mir auch, dass wir uns gegenseitig kennen lernen. Für mich ist es wertvoll, Ihre Meinungen, Einstellungen und Werthaltungen zu erfahren. Für Sie ist es möglicherweise auch interessant und informativ, die Therapeutin Ihres Partners (oder Ihres Kindes) kennen zu lernen.«

5. Im Anschluss an diese Warming-up-Phase bekommt das Paar 5 bis 10 Minuten Zeit, sich einige *Notizen* zu machen, z. B. in folgender Weise:
 - a) *Positives*: Was gefällt mir an dir, der Beziehung, dem Familienleben oder unserem Kind besonders gut?
 - b) *Gemeinsamkeiten*: Welche Gemeinsamkeiten gibt es in unserer Beziehung, in der Familie mit dem Kind, wie gestalten wir die Freizeit, die Wochenenden, Urlaube usw.?
 - c) *Wünsche*: Meine fünf wichtigsten Wünsche an dich (die Familie, das Kind usw.).Hierfür können Sie bereits ein Blatt vorbereiten (um Ihre Zielorientierung und Kompetenz zu verdeutlichen), oder Sie bitten das Paar, die Punkte a bis c in der Sitzung selbst aufzuschreiben. Bitten Sie dann die Partner, während des Schreibens und Nachdenkens nicht zu sprechen.
6. Wenn beide Partner das Schreiben beendet haben, werden sie vom Therapeuten aufgefordert, sich Punkt für Punkt jeweils gegenseitig laut *vorzulesen*, zunächst ohne Stellungnahme oder Bewertung.
7. Entweder entscheidet nun das Paar, welche der *Themen* aufgegriffen werden, oder jeder streicht sich 1 bis 3 der wichtigsten Themen an, händigt diese dem Therapeuten aus und überlässt ihm die Entscheidung.
8. Das bevorzugte Thema wird nun nach den Regeln der *partnerschaftlichen Kommunikation* (Kriterien vorher festlegen, wie z. B. Blickkontakt, Ich-Botschaften, zuhören, aussprechen lassen, wiederholen usw. – siehe Kommunikationstraining) bearbeitet und besprochen, wobei jedem Einzelnen Gelegenheit gegeben wird, die Thematik aus seiner Sicht im Ist- und im Wunsch-

→

zustand zu formulieren. Die Kommunikationskriterien können bereits vorher oder auch in der Sitzung individuell festgelegt und sollten beiden Partnern möglichst schriftlich vorgelegt werden (siehe auch Therapiematerialien *Richtig loben* und *Kritik in Wünsche und Lösungen verwandeln*).

9. Es ist therapeutisch sehr wertvoll, die gesamte Sitzung auf *Video* aufzunehmen, um dann in weiteren Sitzungen entweder getrennt oder gemeinsam eine Videoanalyse zu erstellen und bestimmte Kriterien, Regeln oder Zielvorstellungen für die zukünftige therapeutische Arbeit zu formulieren.
10. Weitere *Beziehungsthemen* können auch durch einen *Partnerschaftsfragebogen* noch genauer erfasst werden. Hier gibt es Normwerte zu den Bereichen Streitverhalten, Zärtlichkeiten, Gemeinsamkeiten, Kommunikation usw. Auch die Betrachtung der einzelnen Fragen kann zusätzliche wertvolle diagnostische oder therapeutische Informationen ergeben.
11. Um noch intensiver erlebnisorientiert zu arbeiten, können Sie auch *körperliche Berührung und Zärtlichkeit* nutzen. Um diesen Bereich auch emotional und körperlich zu verankern, können Sie das Paar bitten aufzustehen, sich anzusehen, anzulächeln, aufeinander zuzugehen, sich zu berühren, sich zu umarmen usw.
12. Als weitere *erlebnisorientierte Übungen* in einer Partnersitzung eignen sich die Übungen *Liebe ist ...*, *Trösten* und *Blick auf das Positive* (bitte sprachlich anpassen) sowie die Übungen *Abklatschen*, *Kopfwiegen*, *Partner-Atmen*, *Rücken an Rücken* und *Streicheleinheiten* (in: Görlitz, 2008a, Körper und Gefühl in der Psychotherapie – Basisübungen).
13. Formulieren Sie am Ende der Sitzung gemeinsam eine *therapeutische Übungsaufgabe bis zur nächsten Sitzung* (z. B. ein Spiele-Abend pro Woche, gegenseitiges Massieren am Wochenende, zwei fernsehfremde Abende pro Woche usw.) und lassen Sie dies über mehrere Wochen in einer *Selbstbeobachtungsliste* protokollieren.

7. Familien-Sitzungen

Durch Familiensitzungen können Sie viele Informationen bekommen und oft auch eine Menge bewirken. Machen Sie sich bereits während der Sitzungs-Vorbereitung bewusst, welche Ziele Sie verfolgen wollen, und bereiten Sie entsprechende Übungen und Materialien vor. Wichtig ist es auch, dass *Sie* das Setting bestimmen. Wenn Sie sich auf diese Weise vorbereiten, wird sich auch Ihre mögliche Katastrophenphantasie, dass die Sitzung »aus dem Ruder laufen könnte«, nicht verwirklichen. Eine wesentliche innere therapeutische Haltung sollte sein, dass Sie zwar der Therapeut des als Patienten ausgewiesenen Familienmitglieds sind, aber nicht sein Rechtsanwalt. Sie suchen also nicht nach Schuld, sondern behandeln auch alle anderen Familienmitglieder neutral und wertschätzend und versuchen sich in jeden Einzelnen so gut wie möglich einzufühlen, um das Familiensystem verstehen zu können. Füllen Sie auch keine vorschnellen Urteile, geben Sie keine Ratschläge, sondern nur therapeutische Übungsaufgaben, möglichst unter Beteiligung eines jeden einzelnen Familienmitglieds.

Neben den in diesem Band vorgestellten Übungen sind zur Strukturierung einer Familiensitzung folgende Methoden und Interventionen empfehlenswert.

Bleistift- und Papierübungen

Um den Eltern und Ihnen den Einstieg in eine Familiensitzung zu erleichtern, ist es nützlich – nach einer ausführlichen wertschätzenden Begrüßung aller Teilnehmer –, mit einer Bleistift- und Papierübung zu beginnen, um die Familie auf die Sitzung einzustimmen sowie die Themen zu kanalisieren. Am besten bereiten Sie die relevanten Themen und Fragen schriftlich vor und machen für jedes Familienmitglied eine Kopie.

→

Wörtliche Instruktion:

»Für unser heutiges Gespräch habe ich eine kurze Bleistift- und Papierübung vorbereitet, damit Sie das, was Ihnen besonders wichtig ist, auch in jedem Fall formulieren können. Ich möchte Sie bitten, dass Sie sich alle 5 bis 10 Minuten persönliche Zeit nehmen, die folgenden Fragen in Stichpunkten schriftlich zu beantworten. Im Anschluss daran werden wir uns dann gemeinsam darüber austauschen.«

Betrachten Sie die folgenden Fragen nur als Vorschläge. Sie können einzelne Fragen auswählen und/oder ergänzen.

Bleistift- und Papierübung: Erstkontakt mit der Familie

1. Worunter leidet nach meiner Meinung?
 - äußerlich
 - innerlich
2. Welches sind die Stärken der einzelnen Familienmitglieder?
 - Die Stärken der Mutter:
 - Die Stärken des Vaters:
 - Die Stärken der Geschwister:
3. Wie habe ich bisher versucht zu helfen?
 - was war hilfreich
 - was war weniger hilfreich
4. Wie ist das Problem meiner Meinung nach entstanden?
5. Was erhoffe ich mir persönlich von der Psychotherapie?
6. Was könnte ich selbst (Mutter, Vater, Kind) dazu beitragen?
7. Was möchte ich heute in jedem Fall ansprechen? usw.

Gegenseitige Vorstellung der einzelnen Familienmitglieder

Diese Form der Vorstellungsrunde bringt im Unterschied zur persönlichen Vorstellung, die natürlich auch eine Möglichkeit ist, zusätzliche Informationen über familiäre Beziehungsstrukturen. Sie können folgende Anweisung geben.



Wörtliche Instruktion:

»Bitte stellen Sie sich kurz gegenseitig vor, indem Sie mir Ihre anwesenden Familienmitglieder ein wenig beschreiben, wie z. B. ›Das ist meine Mutter. Sie ist 46 Jahre alt, sie ist ganztags berufstätig, eine gepflegte und sehr fleißige klein gewachsene Frau, die gerne liest, nicht gerne über Probleme spricht und der für mich am wichtigsten ist, dass ich gut in der Schule bin.«

Auf diese Art und Weise stellt nun jeder von Ihnen jeden aus seiner persönlichen Sicht vor, und ich notiere mir das Wichtigste (oder zeichne diese Vorstellungsrunde auf Video auf).«

Als Variante können Sie auch die Übung *Elternvorstellung* (in: Görlitz, 2009a) durchführen.

8. Video-Analyse und Video-Feedback

Diagnostische und therapeutische Videoanalysen zur Verhaltensbeobachtung für Eltern und Therapeuten (evtl. auch für das Kind) sind für uns ein sehr wertvolles Arbeitsmittel. Die Videokamera ist ein wichtiges Handwerkszeug für Rollenspiele und Interaktions-sitzungen mit dem Kind und seiner Familie. Das aufgenommene Videomaterial kann in einer oder mehreren der anschließenden Sitzungen analysiert werden. Es ist sehr hilfreich, um sowohl erwünschtes als auch veränderungsbedürftiges Verhalten gemeinsam mit den Betroffenen zu identifizieren und Kriterien für die Veränderungsarbeit zu entwickeln. Die Realität, die auf dem Videoband sichtbar wird, kann von allen Beobachtern als real existierend akzeptiert werden (und kann als solche nicht wegdiskutiert werden).

Auch für den Therapeuten selbst ist die Videoanalyse ein wichtiges eigenes Supervisionsinstrument, um therapeutische Stärken und blinde Flecken festzustellen, aber auch um sich im Nachhinein nochmals den Verlauf schwieriger Sitzungen in Ruhe ansehen zu können, oder als Videoband gemeinsam mit dem eigenen Supervisor zu reflektieren.

Die *diagnostische Videoanalyse* hat zum Ziel, Ressourcen und Probleme der Eltern-Kind-Interaktion zu identifizieren, die Eltern für die therapeutische Arbeit zu motivieren, ihren Blick für das Positive in der Beziehung zu schulen und daraus auch gemeinsame Veränderungswünsche und -ziele zu formulieren.

Nachdem Sie möglichst *drei unterschiedliche Interaktions-Situationen* (z. B. *Spiel, Hausaufgaben, Unterhaltung*) in einer Sitzung auf Video aufgenommen haben, empfiehlt sich in der darauf folgenden Sitzung folgendes Vorgehen:

1. Gemeinsames Ansehen der Videoaufzeichnung (1. Videositzung mit Eltern): reine *Verhaltensbeobachtung* nur beschreibend, ohne Bewertung (z. B. »Ihr Sohn baut ohne zu sprechen einen Turm, Sie sehen zu«)
2. Ausfüllen vorbereiteter *Beobachtungskriterien* (z. B. Anweisung an die Eltern »bitte schreiben Sie Ihre Gedanken und Gefühle auf«)

→

3. *Hypothesenbildung* unter Berücksichtigung der anamnestischen Daten im Anschluss an die Videobeobachtung gemeinsam mit den Eltern (z. B.: was könnte der Grund sein, dass Sie sich so verhalten?)
4. Gemeinsame Formulierung von *Zielen* für die Eltern und für die weitere therapeutische Arbeit (siehe Beispiel)

Beispiel für eine strukturierte Videobeobachtung (Diagnostik)

1. Verhaltensbeobachtung (Therapeut)	2. Mögliche Beobachtungskriterien (für Eltern)	3. Hypothesen (<i>Therapeut und Eltern</i>)	4. Mögliche Ziele (für Eltern)
<i>Spielsituation</i> Sohn baut still und konzentriert einen Turm	Gedanken und Gefühle der Eltern über den Sohn: <ul style="list-style-type: none"> • in der Situation • beim Ansehen des Videobandes 	<ul style="list-style-type: none"> • Sohn kann gut alleine spielen! • Kommunikationsstörung? • Kein Interesse der Eltern am Spiel? 	<ul style="list-style-type: none"> • Förderung von gemeinsamem Spielverhalten • Förderung von Interesse und Kommunikation
<i>Hausaufgabensituation</i> Vater legt seine Hand auf das Arbeitsblatt und erklärt dem Sohn sehr viel. Sohn gähnt mehrmals und legt den Stift zur Seite	Verteilung der Redeanteile	<ul style="list-style-type: none"> • Streben des Sohnes nach Selbstständigkeit? • Ineffektive Unterstützung des Vaters? 	<ul style="list-style-type: none"> • Wünsche und Bedürfnisse des Sohnes erfragen und berücksichtigen • Einübung altersgemäßer Förderung
<i>Gespräch</i> Sohn sagt: »Ich möchte am Wochenende frei haben und nichts mehr für die Schule arbeiten müssen.« Eltern widersprechen heftig	Konfliktbewältigungsversuche der Eltern	<ul style="list-style-type: none"> • Sohn kann seine Bedürfnisse gut formulieren! • Werden seine Bedürfnisse nicht ernst genommen? • Überforderung? 	<ul style="list-style-type: none"> • Durchsetzungsversuche aufgreifen, ernst nehmen, Fragen stellen gemeinsame Lösungen suchen



Empfehlungen für mögliche weitere Beobachtungssituationen:

1. *Gesprächssituation* (z. B. Urlaubsplanung, Speiseplan, Fernsehen, Computerspielen etc.)
2. *Konfliktlösungssitzung* (z. B. in Form einer *Familienkonferenz*, nach Sammlung familiärer Konflikte der Familienmitglieder, Verhaltensbeobachtung der Konfliktlösefähigkeiten)
3. *Rollentausch*, Vater–Sohn, zwei Rollenspiele, Idealsohn (wird vom Vater eingenommen) und Realvater (wird vom Sohn eingenommen) sowie Idealvater und Realsohn.

9. Eltern-Kind-Spieltraining

Das Eltern-Kind-Spieltraining im Vorschul- und Schulalter dient zum Aufbau von Eltern-Kind-Bindung, Einfühlung und Zuwendung sowie zur Förderung emotionaler und kognitiver Fähigkeiten. Es kann auch ganz grundlegend zur Beruhigung oder Verbesserung der Beziehungsqualität genutzt werden. »Die positive Erlebnisqualität des Spiels kann Widerstände gegen eine direkte Bearbeitung schwieriger Situationen zwischen Eltern und Kind umgehen helfen. Für Kinder ist Spielen per se ein positiv besetztes Handeln und ein zentrales Ausdrucksmedium ... Spielen mit Kindern erlaubt Erwachsenen in der Regel recht schnell, in einen positiv getönten Kontakt zu kommen.« (v. Aster, S. & v. Aster, M., 2003, S. 275)

Für das Spieltraining möchte ich Ihnen folgenden Ablauf empfehlen:

1. Händigen Sie den Eltern *Informationen* über die Wichtigkeit des Spiels für den Aufbau von Bindung und Förderung aus (siehe hierzu Information: *Eine Stunde Elternzeit, Tipps für Spiele und Aktionen, Entwicklungsförderung, Bindung* usw.).
2. Vereinbaren Sie mit Eltern und Kind zunächst eine Doppelsitzung zur *Interaktionsbeobachtung* im Spiel.
3. Das *Kind* darf sich aus Ihrem Spielschrank jeweils ein *Spiel auswählen* (oder bringt ein eigenes Spiel mit).
4. Nehmen Sie eine Spielszene zwischen Eltern und Kind auf *Video* auf, die anschließend gemeinsam (oder bei gravierenden Problemen der Eltern auch mit den Eltern alleine, ohne Kind) analysiert wird.
5. Erarbeiten Sie schriftlich *Kommunikationsregeln* für alle Beteiligten (z. B. Blickkontakt, lächeln, abwarten, aussprechen lassen, sitzen bleiben, positive statt negative Bemerkungen, Zärtlichkeitsgesten, Ich-Äußerungen usw.).
6. Geben Sie den Eltern eine *Anleitung für* entwicklungsangemessenes *Spiel-Verhalten* (z. B. Spaß u. Spielzeit nach Döpfner, 1997, s. auch S. 107 in diesem Band).

→

7. Zeigen Sie den Eltern, als *positives Modell*, das Zielverhalten im Spiel mit dem Kind. Die Eltern imitieren dies.
8. Nehmen Sie weitere Male das Eltern-Kind-Spiel auf Video auf (günstig ist es auch, dies in der häuslichen Umgebung zu tun) und geben Sie in der anschließenden Videoanalyse *Rückmeldung* für die einzelnen Zielkriterien.
9. Die Eltern machen zwischen den Sitzungen *Aufzeichnungen* über die Häufigkeit und Qualität des häuslichen Spiels (siehe *Selbstbeobachtungsbogen*, s. S. 96).
10. In der Therapie können Sie im Eltern-Kind-Spiel verschiedene *Spielinhalte* auch direkt oder indirekt zur *Symptombehandlung* nutzen (z. B. Förderung von Konzentration und Geschicklichkeit, Aufbau von Frustrationstoleranz, Abbau sozialer Ängste, Förderung von flüssigem Sprechen usw.).

Das primäre Ziel von »Spielen« in der Verhaltenstherapie besteht demnach im Aufbau einer besseren Eltern-Kind-Beziehungsqualität oder -Förderung.

Das *Spiel in der Kind-Therapeut-Interaktion* sollte ebenfalls mit einem psychotherapeutischen Ziel verbunden und nicht nur eine angenehme, bequeme oder »hilflose« Verlegenheitslösung sein.

Weitere Informationen zu spieltherapeutischen Ansätzen in der Verhaltenstherapie findet der Leser bei v. Aster (2006).

10. Kommunikationsregeln

- Ich-Form (»Ich möchte« statt »Du bist faul, schlampig ...«)
- Freundlicher Blickkontakt
- Übereinstimmung von Inhalt, Tonfall, Mimik und Gestik
- Zuhören und aussprechen lassen
- Wichtiges in Ruhe im Sitzen besprechen
- Konkretes Lob äußern
- Wünsche und Bedürfnisse äußern (statt Kritik, Ermahnungen, Anklagen oder Abwertungen)
- Konkrete Äußerungen (statt Verallgemeinerungen wie immer, nie, dauernd, ständig ...)
- Aufforderungen sachlich und in Ruhe wiederholen (statt ärgerlich oder drohend)
- Einfühlsame Äußerungen (z. B. »Ich kann dich verstehen«) statt Verletzung (z. B. »Das verstehe ich überhaupt nicht«)
- Kontaktbereite Haltung (Lächeln, Kopfnicken, zugewandt ...) statt feindselige Haltung (Zeigefinger, Kopfschütteln, abgewandt ...)
- Lösungsvorschläge äußern usw.

Sie können den Eltern auch diese Regeln vorlegen und sie in einem ressourcenorientierten Sinn einschätzen lassen, was ihnen bisher gut gelingt. Oder Sie können die Eltern selbst entscheiden lassen, an welchen Kommunikationsregeln es für sie nützlich wäre zu arbeiten (dies erzeugt manchmal eine höhere Eigenmotivation und weniger Widerstand).

Da alleinige Erklärung nicht ausreicht, gute Kommunikation zu beherrschen und sie auch anzuwenden, ist es nun nötig, diese intensiv einzuüben und zu trainieren. Das Kommunikationstraining beinhaltet in der Regel für eine Situation folgende *fünf Schritte*:

1. Lassen Sie sich vorspielen (z. B. als Monodrama mit zwei Stühlen), wie bei einem bestimmten Thema bisher kommuniziert wurde. (z. B.: *Du bist stinkfaul*)
2. Geben Sie Rückmeldung und formulieren Sie schriftlich die Kommunikationsregeln (z. B.: *Ich möchte gerne, ich wünsche mir ...*, statt *du bist ...*)

→

3. Spielen Sie modellhaft ein Beispiel für gute Kommunikation vor (z. B.: *Ich möchte gerne, dass du jeden Tag von 15 bis 16.30 Uhr für die Schule lernst*)
5. Legen Sie ein Übungsblatt mit zwei Spalten an, schreiben Sie das Negativbeispiel auf und daneben das Beispiel für gute Kommunikation und spielen Sie dieses nochmals mit verteilten Rollen durch.

Anschließend werden weitere Kommunikationsbeispiele in gleicher Weise eingeübt. Verschiedene Therapiematerialien in diesem und im *ersten Band* (für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen) sind für die Durchführung eines Kommunikationstrainings hilfreich, wie z. B. *Einfühlsame Erziehersätze, Kritik in Wünsche und Lösungen verwandeln, Richtig loben, Freundlichkeitsgesten, Gefühle von A bis Z**, sowie das nun folgende Arbeitsblatt *Wertschätzende Kommunikation* für Eltern. Für ein Kommunikationstraining mit Kindern finden Sie anschließend *Tipps für Gespräche mit Eltern* sowie dafür hilfreiche Selbstinstruktionssätze.

11. Wertschätzende Kommunikation

Im Erziehungsalltag ist es wichtig, mit Kindern wertschätzend und respektvoll umzugehen, auch um ihnen ein positives Modell zu sein. Hierfür sind die Regeln der partnerschaftlichen Kommunikation hilfreich.

Schreiben Sie bitte Ihre Beobachtungen des eigenen Gesprächsstils möglichst wörtlich in die entsprechenden Felder ein.

von oben	wertschätzend partnerschaftlich	von unten
<i>Verallgemeinerung</i> (immer, nie, ständig ...)	<i>Konkretheit</i> (heute, jetzt, diese eine Situation)	<i>Umschreibungen</i> (vielleicht, wenn es dir wirklich nichts ausmacht ...)
<i>Du-bist ...-Äußerungen</i>	<i>Ich-fühle-mich ...-Äußerungen</i>	<i>Unkonkrete Äußerungen</i> (man könnte sagen, er hat auch gemeint ...)
<i>Anklage, Gegenangriff</i>	<i>Sachlichkeit</i>	<i>Rechtfertigung, Verteidigung</i>
<i>Verletzung</i>	<i>Respekt</i>	<i>Unterwürfigkeit</i>
<i>Feindseligkeit</i> (mangelnder Blickkontakt, unterbrechen, Zeigefinger, steife und übertrieben aufrechte Körperhaltung, übertriebene Lässigkeit)	<i>Kontaktbereitschaft</i> (Blickkontakt, Zuhören, Aussprechen lassen, Lächeln, offene und entspannte Körperhaltung, zugewandt ...)	<i>Ängstlichkeit</i> (hilfloser Rückzug, Vermeidung von Blickkontakt, verschlossene und unsichere Körperhaltung ...)

12. Tipps für Gespräche mit Eltern



1. Suche dir den Zeitpunkt sorgfältig aus!

Suche eine gute Gelegenheit, um deinen Kummer, deine Probleme oder Beschwerden vorzubringen. Versuche nicht, ein ernsthaftes Gespräch zu beginnen, wenn deine Eltern schlecht gelaunt, gestresst oder beschäftigt sind oder wenn sie gerade schlafen.

2. Sei respektvoll!

Vermeide es anzuklagen. Mache deinen Eltern keine Vorwürfe in Du-Form, sondern sprich in Ich-Form (»ich möchte gerne zu Wort kommen«) und erzähle, was dich stört.

Deine Eltern hören dir sehr viel lieber zu, wenn sie nicht das Gefühl haben, von dir beschimpft, angegriffen oder lächerlich gemacht zu werden.

3. Äußere deine Gefühle und Gedanken direkt!

Sage, was du fühlst und denkst, und rede nicht lange darum herum.

Gefühle zu sagen, das sollst du wagen



4. Streng dich an, auch ihren Standpunkt zu sehen und dich einzufühlen!

Du bist nicht die einzige Person mit einer Meinung, einem Verstand und Gefühlen.

5. Sprich mit gemäßigter Stimme!

Wenn dich etwas ärgert, mach keine Vorwürfe, sondern überlege dir, wie du deinen Ärger in Ich-Form (»ich ärgere mich, dass du meine Schultasche ausgeräumt hast«) und als Wunsch äußern kannst (»ich wünsche mir, dass er mich das nächste Mal vorher fragt«). Äußere deine Wünsche freundlich. Keiner wird gerne angeschrien.





Besser ein Wunsch als ein Meckerpunsch

6. Achte auf dein Verhalten!

Verhalte dich kontaktbereit und nicht ablehnend. Mit der Faust zu drohen oder den Finger zu zeigen, die Augen zu rollen usw. ist nicht vorteilhaft für dich.

Hilf auch du deinen Eltern durch dein Verhalten bei der Lösung eurer Konflikte. Du wirst mehr Erfolg haben, wenn du deine Eltern anschaut, während sie sprechen, und nicht die Wand oder das Fenster.

7. Sei sozial und kompromissbereit!

Übernimm kleine Pflichten als Beitrag zu einem guten Familienleben. Komm deinen Eltern ein wenig entgegen, und sie werden auch dir entgegenkommen.



Eine kleine Pflicht, das schadet nicht

und du wirst dich eher verstanden und geborgen fühlen können.

(modifiziert nach Galbraith, J. & Delisle, 1996)

13. Problemlösetraining

Wenn die Familie anstehende Probleme selbst nicht mehr zufrieden stellend lösen kann, ist die Vermittlung von Problemlösefertigkeiten hilfreich. Unter Anleitung des Therapeuten werden nach Saile, 2001, folgende sechs Schritte vermittelt und eingeübt, die anschließend von der Familie selbstständig umgesetzt werden können:

1. *Problem- und Zieldefinition:* Die betroffenen Familienmitglieder besprechen gemeinsam den momentanen Problemzustand, wie der gewünschte Zielzustand aussehen soll und welche Barrieren die Erreichung des Ziels erschweren (z. B.: *Rolf spricht nicht mehr mit dem Vater. Beide wünschen sich wieder Kontakt, aber keiner von beiden ist bereit, den ersten Schritt zu tun*).
2. *Entwicklung von Lösungsmöglichkeiten:* Es werden von jedem Familienmitglied möglichst viele, auch ungewöhnliche, Lösungs-ideen notiert (Beispiele: *Der Vater entschuldigt sich; Rolf schreibt einen Brief; beide hacken gemeinsam einen Tag lang Holz usw.*).
3. *Bewertung der Lösungsmöglichkeiten:* Jedes Familienmitglied bewertet Vor- und Nachteile der vorgeschlagenen Lösungen.
4. *Entscheidung für die besten Lösungsmöglichkeiten:* Auswahl von Lösungen mit möglichst positiven Konsequenzen (z. B.: *Vater und Sohn sind an einer Kontaktaufnahme interessiert. Beide formulieren ihre wichtigsten Wünsche und Lösungsvorschläge an den anderen schriftlich, als Vorbereitung für eine gemeinsame Sitzung mit der Therapeutin*).
5. *Planung der Umsetzung:* Dies sollte schriftlich fixiert werden, Kinder sollten den Teil der Lösung, der sie betrifft, selbst aufschreiben.

→

6. *Rückblick und Bewertung*: Wie war das Resultat, welche Schritte wurden umgesetzt? Ist das Problem gelöst oder muss ein neuer Problemlöseprozess durchlaufen werden? (z. B.: *In der gemeinsamen Therapiesitzung gelingt es, dass Vater und Sohn über einen heftigen Streit wieder miteinander kommunizieren. Es zeigt sich ein wesentlicher Grundkonflikt. Der Vater lehnt es ab, dass der Sohn in einer Rock-Band singt, aus Sorge, dass Rolf »auf die schiefe Bahn« geraten könnte. Dieser Konflikt wird mit beiden nochmals nach o. g. Vorgehen bearbeitet, unter Vereinbarung beziehungs-förderlicher Kommunikationsregeln.*)

Schließlich kann auch noch ein so genannter *Verhaltensvertrag* vereinbart werden (z. B.: *der o. g. Vater hört einmal wöchentlich gemeinsam mit Rolf in dessen Zimmer seine Musik an und besucht mit ihm ein Konzert; Rolf unterhält sich mindestens einmal wöchentlich mit dem Vater über seinen Tagesablauf und arbeitet einmal monatlich gemeinsam mit dem Vater einen halben Tag im Garten*).

Zu den verschiedenen Problembereichen ist es sinnvoll, den Eltern entsprechende Materialien auszuhändigen (wie z. B. Informationen zur Hochbegabung, Störungsinformationen usw.), welche bereits bewährte Lösungsvorschläge enthalten. Auch die folgende Information kann hilfreich sein.

14. Umgang mit Trennung und Scheidung

»Der Verlust eines Elternteils gehört zu den tief greifendsten Erfahrungen im Leben von Kindern. Er ist in der Regel mit nachhaltigen Veränderungen ihrer Lebensumstände und entsprechend vielfältigen Anforderungen in der emotionalen und alltagspraktischen Umstellung auf die veränderte Situation verbunden. So gilt unter Experten der Tod eines Elternteils als gravierendstes kritisches Lebensereignis, gefolgt von einer Trennung der Kinder von den Eltern und einer Scheidung der Eltern.« (Walper, 2002, S. 818)

Scheidungskinder haben im Vergleich zu Kindern aus bestehenden Familien ein erhöhtes Risiko für Entwicklungsbelastungen. Sie haben oft ein geringeres Selbstwertgefühl, schlechtere Schulleistungen, Verhaltensprobleme und Schwierigkeiten im Umgang mit Gleichaltrigen. (S. 822) Bei guter Unterstützung durch die Eltern während der Trennungsphase kann den Kindern jedoch in der Regel innerhalb von zwei bis drei Jahren eine Anpassung an die neuen Lebensverhältnisse gelingen.

Folgende *Ratschläge* können Ihnen helfen, Ihr Kind zu unterstützen: Jede Scheidung oder Trennung ist mit Ängsten, Sorgen und Kränkungen verbunden. Dies fordert auch von den Eltern sehr viel Kraft. In ganz bestimmten Fällen ist es jedoch notwendig, die eigenen Probleme zurückzustellen – nämlich dann, wenn es um die gemeinsamen Kinder geht. Für ein Kind ist es nur schwer zu verstehen, dass sich Mutter und Vater trennen. Dies löst Unsicherheit, Trauer und Verlustängste aus. Der Neubeginn kostet das Kind ein großes Maß an seelischer Energie. Einige Kinder leiden so sehr darunter, dass sie seelisch erkranken. Sie können Ihrem Kind natürlich nicht alles Leid ersparen, aber Sie können ihm mit folgenden Empfehlungen helfen, besser damit fertig zu werden.

1. Machen Sie dem Kind deutlich, dass die *Trennung* nichts mit ihm zu tun hat.
2. Behalten Sie bei allen *Auseinandersetzungen* das seelische Wohlbefinden Ihrer Kinder im Auge.



3. Beantworten Sie alle *Fragen* offen und ehrlich, um ihnen ein Stück Sicherheit zu geben.
4. Machen Sie auf keinen Fall *den anderen Elternteil* schlecht.
5. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über alle *praktischen Fragen*, welche die Zukunft betreffen (wie z. B. Wohnsituation, Schulwechsel, Besuchsrecht, Eigentumsverteilung usw.).
6. Für das *seelische Wohlbefinden* des Kindes ist es wichtig, dass Sie mit ihm reden, aber es ist nicht nötig, dies ununterbrochen zu tun. Beschäftigen Sie sich gemeinsam auch mit anderen unbelasteten Dingen (Spielen, Vorlesen, Ausflüge, Sport, Schule usw.).
7. Belasten Sie das Kind nicht mit Ihren Problemen und vermeiden Sie Situationen, in denen das Kind in die belastende Lage kommt, *Partei ergreifen* zu müssen.
8. Suchen Sie selbst *Hilfe* bei Freunden, bei einem Eheberater, einem Arzt oder Therapeuten.
9. Fragen Sie Ihr Kind niemals über den ehemaligen Partner aus, damit würden Sie immer wieder an die Umstände der Trennung erinnern und es seelisch belasten. Das Kind würde sich *benutzt* fühlen, und Ihre eigene Beziehung würde sich verschlechtern.
10. *Vergleichen* Sie Ihr Kind niemals in negativem Sinn mit dem ehemaligen Partner («du bist wie dein Vater oder deine Mutter«).
11. Je weniger Trennung, desto besser. Die Scheidung oder Trennung von Ihrem Partner betrifft vor allem Sie beide. Auch wenn Sie nicht mehr zusammen bleiben, sind Sie beide Eltern Ihres Kindes. Das Kind hat das menschliche und juristische Recht, zu beiden eine *Beziehung zu pflegen*.
12. Halten Sie das Kind nicht öfter von Ihrem ehemaligen Partner fern, als dies nötig ist. Jede gute oder auch nur halbwegs *gute Beziehung* hilft Kindern, seelisch gesund zu bleiben, dies trifft insbesondere auf die Beziehung zu den Eltern zu.
13. Meist erleichtern Sie Ihrem Kind die Trennung von einem Elternteil, wenn die *Geschwister* weiterhin zusammenleben dürfen.
14. Achten Sie darauf, dass das Kind sich ein *eigenes Bild von Vater und Mutter* machen kann, dies muss nicht mit Ihrem Bild übereinstimmen. Gönnen Sie Ihrem Kind das positive Gefühl, wenn es den getrennt lebenden Elternteil gerne hat. Wenn Sie versuchen, die Beziehung des Kindes zum anderen Elternteil zu stören oder gar zu zerstören, wird es das Kind Ihnen nicht danken. Viel eher wird es Ihnen gegenüber besonders kritisch werden.

→

15. Das *Besuchsrecht* ist eine gesetzliche Regelung, über die man sich nicht hinwegsetzen darf. Vereinbaren Sie Ort und Zeitpunkt des Besuchs genau und halten Sie sich alle an diese Abmachung. Bereiten Sie das Kind auf den Besuch positiv vor, es soll sich freuen und nicht verunsichert werden.
16. Denken Sie daran, dass Eltern auch *unterschiedlich erziehen*, wenn sie zusammenleben, und versuchen Sie, dies so gut es Ihnen möglich ist auch jetzt zu akzeptieren.
17. Lassen Sie Ihrem Kind *Zeit*. Kinder brauchen etwa ein bis zwei Jahr Zeit zu trauern, die Trennung etwas zu verarbeiten und den Trennungsschmerz erträglicher werden zu lassen. In dieser Zeit werden Sie sicherlich neben der Traurigkeit und Verslossenheit ihres Kindes eine Menge *Aggressionen* abbekommen, aber das ist gesund und normal!
18. Sollte es einen *neuen Partner* geben, so zwingen Sie Ihr Kind nicht – gegen seinen inneren und äußeren Widerstand –, sich mit diesem neuen Partner vertragen zu müssen oder ihn gleich an die Stelle des »verlorenen« Elternteils zu setzen. Suchen Sie Alternativen und schonende Kompromisse. Warten Sie ab, bis sich das Kind einigermaßen an die Trennungssituation gewöhnt hat und vielleicht sogar selbst Initiative ergreift, den neuen Partner auf seine eigene Art und Weise kennen zu lernen.
19. Vermeiden Sie es auch aus diesem Grund, allzu schnell mit einem *neuen Partner* in eine *gemeinsame Wohnung* zu ziehen, diese neue Beziehung hätte möglicherweise keine große Chance zu gelingen.
20. Schenken Sie Ihrem Kind verstärkt Liebe, Aufmerksamkeit und Zuwendung (ein bis zwei Stunden täglich, siehe *Eine Stunde Elternzeit*), um ihm für die eigene Weiterentwicklung ausreichend »seelische Nahrung« zu geben.

(*Ratschläge*, modifiziert und erweitert nach: Trennung. »Wie wir Kindern helfen können, mit den seelischen Folgen besser fertig zu werden.« Aktion Sorgenkind, Herausgeber: Vorsorge-Initiative Frankfurt.).

15. Hausbesuche

Am Ende dieses Kapitels möchte ich Sie als Therapeutin oder Therapeut gerne noch für die Durchführung von Hausbesuchen motivieren, da diese meist zahlreiche zusätzliche Informationen und wertvolle Einblicke in Lebensumstände und familiäre Strukturen bringen. Durch Hausbesuche wird das Erfassen der Lebensumstände (z. B. örtliche Gegebenheiten, Spielmöglichkeiten, Tagesablauf, Freunde und Geschwister, Hobbys) und ein Eingehen auf die kindlichen Interessen und Bedürfnisse erleichtert. Der Therapeut erhält außerdem Einblick in das elterliche Erziehungsverhalten (z. B. Aufräumen, Hausaufgaben, Fernsehen), woraus sich konkrete Ansatzpunkte für die Therapie ergeben können (s. Mackowiak, 1999, S. 284). Folgende Information zum Hausbesuch kann der Familie gegeben werden:

Information zum Hausbesuch

Ich werde bei Ihnen/dir nächste Woche zum Hausbesuch vorbeikommen. Bei dieser Gelegenheit möchte ich die natürliche Umgebung, in der Sie und Ihr Kind leben, noch etwas genauer kennenlernen, um vielleicht auch noch mehr über Auslösebedingungen, dort wo das Symptom auftritt, zu erfahren. Bitte lassen Sie zu Hause alles so, wie es immer ist. Sie brauchen nicht aufzuräumen oder ein Essen vorzubereiten. Ich werde mir einfach nur von Ihnen und Ihrem Kind Ihr Zuhause zeigen lassen und mir das Kinderzimmer, Spiele, Bücher, Schreibtisch usw. genau ansehen. Anschließend werde ich dann mit Ihnen/dir eine Therapie-stunde, entsprechend unserem Behandlungsplan, zu Hause abhalten, damit sich das Erlernte noch besser in dem Alltag zu Hause verfestigen kann.

16. Selbstbeobachtung

Da Sie in der psychotherapeutischen Sitzung nur einen kleinen Ausschnitt relevanter Verhaltensweisen beobachten können, ist es notwendig, von den Eltern Informationen über Ressourcen und problematische Verhaltensweisen in der natürlichen Umgebung zu bekommen. Darüber hinaus hat die regelmäßige, strukturierte Selbstbeobachtung häufig bereits einen therapeutischen Effekt im Sinne von Selbstkontrolle. Geben Sie in jedem Fall den Eltern vorher ein persönliches (möglichst schriftliches) Beispiel. Hier ein Beispiel für einen Selbstbeobachtungsbogen, den Sie selbst modifizieren können.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Positives							
Spielzeiten Zuwendung							
Probleme							
Problem- bewältigung							

17. Liebe ist ...

- über den Kopf gestreichelt werden
- ein Lächeln
- wütend sein dürfen
- einen Obstteller zwischen den Hausaufgaben bekommen
- vorgelesen bekommen
- fest gedrückt werden
- sich ausweinen können
- zwei Stunden gemeinsam Monopoly spielen
- wenn ich wichtiger bin als das klingelnde Telefon
- reden am Abend im Bett
- viele Fragen stellen dürfen
- Trost für eine Fünf in Mathe
- ein Glas verschütten dürfen
- gemeinsam basteln
- gelobt werden
- Fehler machen dürfen
- ein Geheimnis behalten dürfen
- über Probleme reden können
- geduldiges Zuhören
- gemeinsam ein Kreuzworträtsel vervollständigen
- mit Papa im Hobbykeller Unordnung machen
- den noch halb vollen Teller stehen lassen dürfen
- bei Kälte die Jacke von Mama bekommen



18. Elternfreuden

Auch für Sie kann diese eine Stunde Elternzeit eine entspannende Pause in Ihrem Alltagstrubel darstellen und Ihnen Freude und Bereicherung bringen. Stellen Sie sich vor, Sie haben jeden Tag eine feste Verabredung, einen so genannten Zuwendungstermin mit Ihrem Kind oder Ihren Kindern, auf den Sie sich aus verschiedenen Gründen freuen können und der Ihren Familienalltag bereichert.

- *Erste Bereicherung: Begegnung*

Sie können Ihrem Kind bewusst begegnen, wahrnehmen, sehen und spüren, wie sich Ihr Kind auf Sie freut, Ihnen seine Fähigkeiten und seine Kreativität zeigt, sich mit und an Ihnen misst, mit Ihnen diskutiert, wetteifert, lacht, Ideen entwickelt und Probleme bewältigt.

- *Zweite Bereicherung: Entspannung*

Suchen Sie sich für Ihre Zuwendungszeit eine gute Mischung aus Förderspielen und lustbetonten Spielen und Aktionen aus, die auch für Sie selbst entspannend sind, Ihnen Freude machen und auch Ihnen neue Anregungen und Energien geben. Falls Sie einmal selbst ganz besonders müde sind, so legen Sie sich zum Vorlesen, Spielen,

19. Tipps für Zuwendung und Spiele

Jedes Kind braucht regelmäßige ungeteilte Zuwendung (Basteln, Vorlesen, vergnügliche Unternehmung, Gespräche, Interesse für Hobbys und v. a. gemeinsames Spiel). Spiele fördern die Konzentration, das Sozialverhalten, festigen die Eltern-Kind-Beziehung und erleichtern den Aufbau von Lernstrategien. Um Ihnen ein paar Anregungen zu geben, hier eine Auswahl von geeigneten Spielen:

Ca. 5–12 Jahre:

- Uno, Differix, Schau genau, Memory
- Junior Scrabble, Mühle, Dame
- Rummy, Images, Vier gewinnt, Englisch-Memory
- Quartett, Ich sehe was, was du nicht siehst usw.

Ca. 9–99 Jahre:

- Reversi, Das verrückte Labyrinth, Labyrinth der Meister
- Scrabble, Wortwirbel, Einmaleins-Memory
- Kartenspiele, 1000 Namen (Stadt, Land, Fluss), Denk fix
- Nobody is perfect, Nilpferd auf der Achterbahn
- Superhirn, Tabu, Siedler von Catan, Activity
- Carcassonne, Quirkle, Kreuzwort- und andere Rätsel usw.

Wissensspiele ab ca. 12 Jahren:

Trivial Pursuit, Spiel des Wissens, Quizspiele
Wissensspektrum, Outburst, 20 Questions usw.

Komplexere Spiele für Jugendliche:

- Schach, Kalaha, Adel verpflichtet, Backgammon
- Mankomania, Um Reifen Breite, Inkognito, Cluedo
- Scotland Yard, Skat oder andere Kartenspiele usw.

Tipps für gemeinsame Aktionen (die kaum Geld kosten)

- Zelten im Garten
- Federball, Tischtennis, Volleyball usw.
- Baumhütten bauen
- Brettspiele erfinden
- Kerzen gießen



- Am Kartoffel- oder Lagerfeuer musizieren
- Töpfeln, kneten, Fimo-Schmuck basteln
- Drachen bauen
- Rätsel erfinden
- Fahrradausflug mit Picknick
- Gemeinsam ins Kino und anschließend über den Film reden
- Gemeinsam die Stadt-Geschichte entdecken
- Über die »Tageszeitung« sprechen
- Kästchen hüpfen
- Gemeinsam neue Jugend-CDs anhören
- Lego/Playmobil spielen
- Rollenspiele
- Malen, auch mit Fingerfarben
- Ein Theaterstück schreiben
- Gefühlsbilder malen
- Lieder umdichten
- Gemeinsames Ausdauertraining
- Ein Fest gemeinsam vorbereiten
- Ein Kinderkochbuch schreiben
- Ein Vorschulheft anlegen
- Gemeinsam singen, musizieren
- Regelmäßige Turnstunde
- Gemeinsam das Flöte-Spielen erlernen
- Einen Trimm-dich-Pfad besuchen
oder selbst erfinden
- Theaterbesuch
- Schnitzeljagd
- Räuber- und Gendarmenspiel
- Ein Musikstück komponieren
- Einen Familienfilm drehen
- Familien-Stammbaum malen, beschriften
- Familiengeschichten erzählen
- Pflanzen bestimmen
- Vögel beobachten, Vogelgezwitscher zuordnen
- Landkarten malen
- Photoalben ansehen
- Kindheitsfilme gemeinsam ansehen

20. Energiequellen für Eltern und Kinder

Jeder Tag kostet viel Kraft und Energie, insbesondere auch dann, wenn wir gute Eltern sein und den vielfachen Anforderungen an Kindererziehung gerecht werden wollen. Es ist wichtig, dass Eltern sich immer wieder auch selbst bewusst machen, dass sie ihrer Aufgabe dann auch eher gerecht werden können, wenn sie sich Zeit zum Tanken von neuer Kraft und Energie nehmen. Da jeder Mensch seine ganz persönlichen Energiequellen finden muss, können Sie sich im Folgenden Ihre 10 wichtigsten Energiequellen selbst aussuchen und anstreichen.

Wählen Sie dann anschließend 10 weitere Energiequellen aus, die Ihnen auch dann Kraft zu geben vermögen, wenn Sie dies gemeinsam mit Ihrem Kind tun, und markieren Sie diese dann mit einem »K«.

- Urlaubspläne schmieden
- einen Babysitter anrufen
- den Vormittag im Bett verbringen
- Abendruhe für ein Buch
- ein frisch bezogenes Bett
- Morgengymnastik
- einen Freund um Rat fragen
- ein Tag am Fluss, Bach, See
- Schlittschuh laufen
- Großeltern bitten, für ein Wochenende die Kinder zu betreuen
- einen Spaziergang machen
- Freundlichkeitsgesten
- ausgiebig im Bett frühstücken
- im Frühjahr zum ersten Mal wieder draußen sitzen
- schmusen
- ein Spaziergang durch einen verschneiten Wald
- ein warmes Bad
- von Kindern eine Mahlzeit zubereitet bekommen
- den Tisch dekorieren



- sich massieren lassen
- am Feuer sitzen und singen
- durch einen schönen Morgen radeln
- am Klassentreffen teilnehmen
- ein Frühstück mit Ei und Schinken
- ein Saunabesuch
- Gartenarbeit
- schwimmen
- ein Kinoabend
- Tanzen bis zum Umfallen
- Picknick im Wald
- eine frische Rose auf dem Tisch
- sich ungestört einen Fernsehfilm ansehen
- sich Zeit für einen Stadtbummel nehmen
- alte Fotos ansehen
- joggen
- Füße auf den Tisch legen nach getaner Arbeit
- ein Familien-Spiele-Abend
- ein Konzertbesuch alleine
- den Sonnenaufgang betrachten
- rote Grütze mit Sahne
- den Schreibtisch in Ruhe aufräumen
- Grimms Märchen wieder lesen
- Schokolade genießen
- dem Rauschen eines Wasserfalls lauschen
- alte Schlaflieder singen
- Äpfel selbst pflücken
- einen Brief schreiben
- mit Kindern auf den Spielplatz gehen
- Tischtennis spielen
- sich in die Sonne legen
- ganz alleine eine Schale frischer Erdbeeren genießen
- eine Fremdsprache lernen
- Eis essen gehen
- ein Tagesausflug mit einer Freundin
- ein kleines Kätzchen beim Spielen beobachten
- einen Baum pflanzen
- mit dem Ehemann zur Tanzstunde gehen



- Zuckerwatte auf dem Jahrmarkt
- das Lieblingsbuch noch einmal lesen
- einen Nachmittag in der Hängematte
- 20 Minuten Mittagsschlaf
- einen Wunschzettel schreiben
- jemandem die Meinung sagen
- ein Fest gestalten
- eine neue CD kaufen und in Musik versinken
- mit Geschwistern Kindheitserinnerungen austauschen
- eine Nacht unter freiem Himmel
- im Biergarten mit lieben Menschen sitzen
- einer Spieluhr lauschen
- ein gemütlicher gemeinsamer Fernsehabend
- ein Kind loben

(erweitert und modifiziert nach Langenscheidt, S. & G. [1994].
Liebe das Leben, München. Heyne)

21. Einfühlsame Erziehersätze

Kinder verinnerlichen die Sätze ihrer Eltern. Diese Sätze geben ihnen ein Gerüst für ihr Leben bis hinein ins Erwachsenenalter mit. Im Folgenden erhalten Sie eine Anregung für hilfreiche und unterstützende Eltern- und Erziehersätze.

1. Ich habe dich lieb
2. Das kann jedem passieren
3. Ich kann dich gut verstehen
4. Mit dir habe ich ganz großes Glück
5. Es ist ganz normal
6. Heute hast du es verdient, dich auszuruhen
7. Lass es uns gemütlich machen
8. Wenn du magst, dann sprich mit mir über dein Problem
9. Lass dir Zeit
10. Jeder Mensch hat Fehler und Schwächen, genauso wie du und ich
11. Ich vertraue dir und deinen Fähigkeiten
12. Ich bin stolz auf dich
13. Du bist nicht allein, du hast doch mich
14. Du bist fleißig, hübsch, lieb usw.
15. Komm her und lass dich trösten
16. Wenn wir alle zusammenhelfen, dann geht es schneller
17. Was ist denn deine Meinung zu diesem Thema?
18. Komm zu mir, wenn du mich brauchst, ich helfe dir
19. Es ist alles halb so schlimm
20. Das macht nichts!
21. Das schaffst du schon!

(Eine Ergänzung *hinderlicher Erziehersätze* können Sie in Görnitz, 2011b, Körper und Gefühl in der Psychotherapie, S. 265–267, finden.)

22. Blick auf das Positive

Bitte versuchen Sie nun die folgenden Fragen zu beantworten:



1. Was gefällt mir an meinem Kind?

.....

2. Was mag ich ganz besonders an ihm?

.....

3. Was kann es gut?

.....

4. Wann hat es ein freundliches Gesicht?

.....

5. Wie sind seine körperlichen Stärken?

.....

6. Mit welchen Kindern ist es gerne zusammen?

.....

7. Welche Verantwortung übernimmt es schon?

.....

8. Welche Regeln hält es gut ein?

.....

9. Welches Unterrichtsfach macht ihm Spaß?

.....

10. Mit wem in oder außerhalb der Familie kommt es gut aus?

.....

11. Womit kann ich ihm eine Freude bereiten?

.....

12. Was geschieht, wenn ich es anlächle?

.....

13. In welchen Situationen fühle ich mich mit ihm wohl?

.....



14. Was bemerke ich in seinem Gesicht, wenn ich es lobe?

.....

15. Wie fühlt es sich an, wenn ich es in den Arm nehme?

.....

16. Wobei können wir uns gegenseitig helfen?

.....

17. Welche Interessen können wir teilen?

.....

18. Wofür kann es sich begeistern?

.....

23. Familienkonferenz (Regeln für ...)

Folgende Regeln sind für eine Familienkonferenz nützlich:

1. **Regelmäßigkeit:** Regelmäßiges Treffen, am besten einmal wöchentlich am gleichen Ort und zu einem fest vereinbarten Zeitpunkt, zu dem alle Familienmitglieder erscheinen können.
2. **Leitung:** Abwechselnd darf jeder einmal das Gespräch leiten.
3. **Gleichberechtigung:** Alle Mitglieder der Familienkonferenz, ob Erwachsene oder Kinder, sind gleichwertig.
4. **Zuhören:** Jeder bekommt vom Leiter Gelegenheit zu reden, ohne unterbrochen zu werden. Alle anderen hören zu.
5. **Ich-Äußerungen:** Gefühle werden in Ichform geäußert und nicht als Vorwurf.
6. **Positives:** Neben den Problemen wird immer auch das Erfreuliche und Lobenswerte besprochen.
7. **Verantwortung:** Entscheidungen werden gemeinsam und mehrheitlich getroffen und dürfen nicht zwischen den Familiensitzungen geändert werden. Jeder trägt seine Verantwortung für diese getroffene Entscheidung.
8. **Lösungsvorschläge:** Bei Problemen beteiligen sich alle an Lösungsvorschlägen.

modifiziert nach: Petermann, Familienrat, 1997

24. Lob – richtig loben

Mit Lobäußerungen können Sie Ihrem Kind, Ihrer Familie, Ihrem Partner immer eine Freude machen. Positives uneingeschränktes Lob (ohne Dornen) verbessert Beziehungen und das Familienklima. Wenn es Ihnen gelingt, sich an die folgenden Regeln zu halten, wird Ihr Lob Freude in den Alltag bringen.

Regeln für Lob-Äußerungen:

- **konkret** (genau beschreiben, kein allgemeines Lob)
- **keine Einschränkung** (ganz, ziemlich, fast)
- **keine negativen Nachsätze** (ist ja ganz schön, aber ...)
- **eindeutiges Lob** (kein falscher Unterton)



10 Beispiele:

1. Du hast die Hausaufgaben sehr schnell erledigt.
2. Ich freue mich darauf, morgen mit dir ins Kino zu gehen.
3. Die Farbe deines Pullovers steht dir gut.
4. Diese Geschichte hast du mir sehr lebendig erzählt.
5. Dein Lächeln bezaubert mich.
6. Ich bin stolz auf dich, wie gut du Basketball spielst.
7. Es macht mir großen Spaß, mit dir zu spielen.
8. Es tut mir gut, gemeinsam mit dir Fahrrad zu fahren.
9. Ich höre dir so gern beim Singen zu.
10. Dein Aufsatz hat mich beeindruckt.

Eigene Lob-Äußerungen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(modifiziert aus: Görlitz, 2011a)

25. Kritik in Wünsche und Lösungen verwandeln

<p>Versuchen Sie stets, bevor Sie spontan kritisieren und Gefahr laufen, verletzend oder abwertend zu werden, Ihre Kritik in einen Wunsch oder einen Lösungsvorschlag umzuformulieren. Sehen Sie sich zunächst die Beispiele an und tragen Sie dann Ihre eigenen häufigsten Kritikäußerungen ein, um sie anschließend in Wünsche oder Lösungen zu verwandeln.</p>	
Verletzende Kritik	Wunsch / Lösungsvorschlag
Du bist schlampig!	<ul style="list-style-type: none"> • Bitte räume dein Zimmer bis heute Abend auf.
Wie schrecklich siehst du denn aus?	<ul style="list-style-type: none"> • Zu deinem blauen Pulli würde ich dir eine schwarze Hose empfehlen.
Du bist stinkendfaul!	<ul style="list-style-type: none"> • Ich möchte mit dir gerne regelmäßige Lernzeiten vereinbaren.
Nie folgst du!	<ul style="list-style-type: none"> • Ich bitte dich eindringlich, die Spülmaschine auszuräumen, bevor du weggehst.
So wird aus dir nie etwas!	<ul style="list-style-type: none"> • Lass uns mal gemeinsam einen Lernplan für die kommenden drei Monate aufschreiben.
Dauernd störst du!	<ul style="list-style-type: none"> • Kannst du mich bitte die Arbeit ungestört zu Ende machen lassen, anschließend habe ich Zeit für dich.
Immer musst du herumzappeln!	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn du das Bedürfnis nach Bewegung hast, dann tobe dich draußen eine halbe Stunde aus.

26. Soziale Verantwortung

Information: Soziale Verantwortung

Soziale Verantwortung heißt, dass jeder Mensch neben der Verantwortung für sich selbst auch darauf achten muss, Mitmenschen einigermaßen freundlich zu begegnen. Auch du als Kind hast eine gewisse Verantwortung für das gute Klima in deiner Familie, in deiner Klasse, in deinem Freundeskreis und in deinem gesamten sozialen Gefüge, in dem du lebst. Dazu gehören Freundlichkeit (lächeln, loben, helfen usw.), einige praktische Pflichten (Tisch abräumen, Müll wegbringen, Zimmer aufräumen usw.) und das Einhalten bestimmter Regeln (Pünktlichkeit beim Heimkommen und beim Zubettgehen, Hausaufgaben erledigen, Tischmanieren usw.), damit das Zusammenleben mit anderen Menschen einigermaßen gut klappen kann. Dann gibt es auch weniger Streitigkeiten und mehr Freundlichkeit in der Familie.

27. Angstbewältigung: Zwei-Spalten-Technik

Bitte trage in die linke Spalte zunächst deine **Angst- und Katastrophen-gedanken** ein und bewerte diese je nach Schweregrad von 0 (macht mir keine Angst) bis 10 (macht sehr viel Angst).
Anschließend versuchst du alleine oder mit Unterstützung **hilfreiche Gedanken** aufzuschreiben. Diese bewertest du dann ebenfalls wieder von 0 (hilft gar nicht) bis 10 (sehr hilfreich).

Katastrophen-gedanken	Hilfreiche Gedanken Was kann ich tun, um mir zu helfen?
Das ist zu schwierig für mich	Beispiel: Bevor ich mir das jetzt einrede und meine Angst dadurch immer noch größer wird, probiere ich es jetzt erst einmal aus, irgend-etwas werde ich schon hinbekommen
Meine Angst ist nicht normal	Beispiel: Jeder Mensch kennt Angst, also kann meine Angst jetzt gar nicht unnormal sein
Ich muss so schnell wie möglich vor der Angst davonlaufen	
O je, jetzt passiert gleich etwas Fürchterliches	
Ich sehe schrecklich aus	
Keiner mag mich	
Eigene Gedanken:	
<p>Wenn du diese Übung über mehrere Wochen hinweg gemacht hast, dann suche dir die 10 hilfreichsten Gedanken aus und lerne sie auswendig, damit du sie in schwierigen Situationen immer gleich anwenden kannst.</p>	

28. Angstbewältigung: Hilfeiche Sätze im Umgang mit Angst

- Deine Angst kann ich gut verstehen.
- Manchmal ist es sehr wichtig, Angst zu haben und sie auch zu zeigen.
- Zeig mir mit deinen Händen, wie groß deine Angst ist.
- Angst gehört zum Leben, genauso wie Freude, Wut und andere Gefühle.
- Erzähl mir mehr über deine Angst.
- Ja, das ist wirklich schlimm.
- Komm zu mir und wein dich aus.
- Gut, dass du mir sagst, wie du dich fühlst.
- Jede Angst kommt und vergeht auch wieder, das ist ganz normal.
- Erzähl mir mehr über deinen Kummer, wenn du magst.
- Schlaf mal eine Nacht drüber, morgen sieht die Welt wieder anders aus.
- Ich nehme dich an der Hand und stehe dir bei.
- Wenn dein Herz schneller klopft, deine Knie weich und deine Hände schwitzen, dann ist das nur ein körperliches Zeichen von Angst oder Aufregung, das wieder verschwindet und ungefährlich ist.
- Lass uns gemeinsam eine Lösung überlegen.
- Ich helfe dir, mutig zu sein, denn Mut tut gut.

29. Zwang: Tipps für Eltern zwangskranker Kinder und Jugendlicher

- Überprüfen Sie, ob Sie selbst zu zwanghaftem Verhalten neigen. In diesem Fall helfen Sie Ihrem Kind am besten, indem Sie sich selbst in therapeutische Behandlung begeben.
- Besonders hohe Ansprüche und Anforderungen an das Kind können zur Aufrechterhaltung zwanghafter Verhaltensweisen beitragen.
- Geben Sie die Illusion auf, Ihr Kind könne sich durch seine Willenskraft von den Zwängen befreien. Gut gemeinte Ratschläge und Appelle sowie Diskussionen über die »Notwendigkeit« des zwanghaften Verhaltens führen meist nur zu Schuldgefühlen bei Ihrem Kind.
- Sie helfen Ihrem Kind nicht dadurch, dass Sie es bei der Abwicklung seiner Zwänge unterstützen! Langfristig stabilisieren Sie dadurch nur das ungesunde Zwangssystem. Versuchen Sie den Forderungen Ihres Kindes zu widerstehen – auch wenn das zu Wut, Aggressionen oder Verzweiflung führt.
- Loben und belohnen Sie Ihr Kind ausgiebig, wenn es Fortschritte bei der Bewältigung seiner Zwänge macht. Machen Sie ihm aber gleichzeitig auch klar, dass Rückfälle ein normaler Teil des Gesundungsprozesses sind und es sich dafür nicht zu schämen braucht.
- Lassen Sie Ihren Alltag so wenig wie möglich von den Zwängen Ihres Kindes bestimmen. Versuchen Sie freundlich – aber klar und bestimmt – Grenzen zu ziehen.

(Rothenberger, 2004, S. 31)

Dies verdeutlicht, wie wichtig familienzentrierte Methoden bei dieser Erkrankung sind, denn bei der Verwicklung der Eltern in die Zwänge ihres kranken Kindes »kann es bis zur Elternmisshandlung gehen, bei dem Versuch der Eltern, die Zwänge zu unterbinden. Zunächst stehen Gespräche im Vordergrund, die über das Krankheitsbild informieren und die Eltern entlasten. Der Einsatz von Ratgeberlektüren und Selbsthilfemanualen ist empfehlenswert. Bisherige Behandlungs- und Bewältigungsversuche der Familie müssen erfragt werden, explizit ist auf familiäre Ressourcen bei der Bewältigung von Problemen zu achten.« (Wewetzer & Hemminger 2006, S. 546)

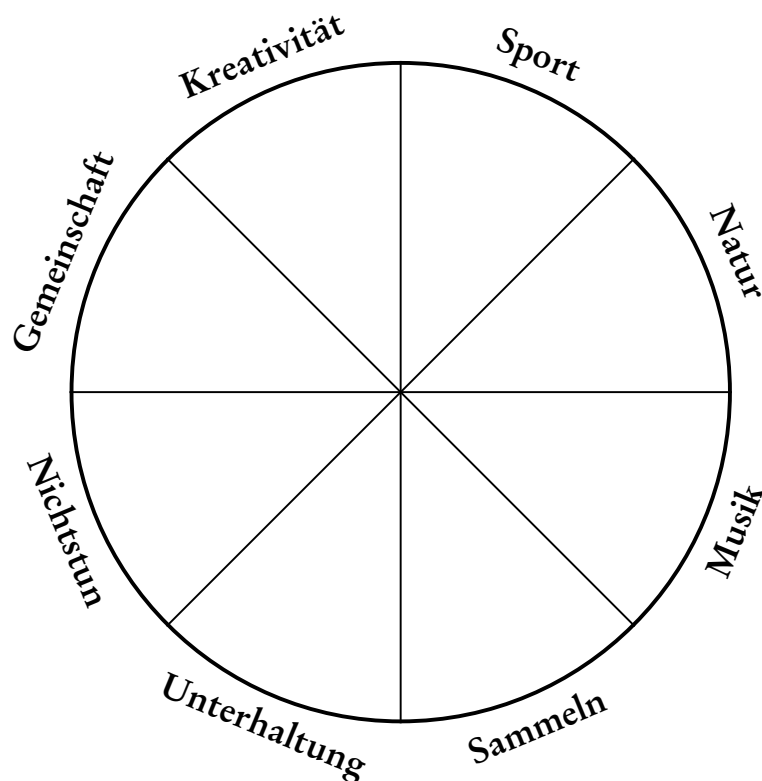
30. Gefühlstrostsätze

Manchmal sagen Erwachsene die falschen Sätze, wenn Kinder Trost brauchen, oder es ist gerade niemand da, der tröstet. In solchen Situationen ist es hilfreich, ein paar eigene tröstende Sätze im Kopf zu haben. Wähle dir (oder wählen Sie) mindestens fünf der folgenden Sätze oder Verhaltensweisen aus, die dir (oder Ihnen) besonders hilfreich erscheinen.

- Jedes Gefühl kommt und vergeht auch wieder, kein Gefühl dauert ewig.
- Es gibt keine schlechten oder guten Gefühle, da alle zur Natur des Menschen gehören, nur manche sind angenehmer als andere.
- Für jedes noch so quälende Gefühl gibt es irgendeine Lösung.
- Du hast ein Recht auf deine Gefühle.
- Kein anderer weiß besser, was du fühlst, als du selbst.
- Dein Gefühl ist angemessen, erlaube dir dein Gefühl, es gehört zu dir.
- Lass dir von keinem Außenstehenden sagen, was du fühlen sollst, denn du weißt es selbst am besten.
- Jedes Gefühl ist richtig in diesem Moment für diese Person.
- Wenn du unangenehme Gefühle hast, musst du nicht gleich etwas tun, um diese zu beseitigen, sie dürfen einfach da sein und werden auch wieder verschwinden.
- Auch wenn es unangenehm ist, du kannst dieses Gefühl aushalten.
- Versuche nicht, das Gefühl zu ›schlucken‹, lass es einfach raus.
- Sprich das Gefühl aus, damit es nicht im Untergrund zu brodeln beginnt.
- Dieses Gefühl ist nur eine Reaktion auf eine Situation oder ein Problem, es bedroht dich nicht.
- Je mehr du dir deine Gefühle erlaubst, desto besser wird es dir gelingen, mit ihnen umzugehen.
- Gefühle helfen, Lösungen zu finden.
- Suche dir eine oder zwei Personen deiner Umgebung aus, denen du deine Gefühle anvertrauen kannst.
- Lass dir die Zeit, die du brauchst, um deine Gefühle in Worte zu fassen, Weinen ist ebenso erlaubt wie Lachen, Tanzen, Luftsprünge machen, Aufstampfen, um Hilfe rufen usw.
- Wenn gerade niemand da ist, dann nimm dein Kuscheltier, dein Lieblingskopfkissen oder dein Tagebuch und erzähle ihnen von deinen Gefühlen.
- Über Gefühle zu sprechen, sie aufzuschreiben oder aufzumalen ist hilfreich.
- Gehe in die Angst hinein und tu, was du befürchtest, damit du stolz auf dich und deinen Mut sein kannst.

31. Freizeitrad

Es ist wichtig, dass ihr – du und deine Familie – darauf achtet, dass es genügend abwechslungsreiche Freizeit gibt, die es dir und euch ermöglicht zu entspannen, kreativ und sportlich zu sein, Talente zu pflegen usw. Durch das Freizeitrad kannst du feststellen, ob die Freizeit abwechslungsreich genug ist und welche zusätzlichen Aktivitäten dich und deine Familie bereichern würden. Jedes Teilstück dieses Rades enthält einen Freizeitbereich. Eines der Felder kannst du grundsätzlich mit Nichtstun oder Langeweile belegen, damit du die Freizeit nicht vollständig verplanen musst. Denn Freizeit soll und darf nicht in Stress ausarten. Plane am Anfang der Woche die Felder deines Freizeitrades und trage dann täglich ein, wie du deine Freizeit verbracht hast. Hier ein Beispiel:



(Modifiziert nach Endres, 2003)

Nun kannst du auch deine Eltern bitten, ihr eigenes Freizeitrad zu zeichnen, um zu sehen, in welchen Bereichen es bereits Gemeinsamkeiten gibt und welche weiteren Gemeinsamkeiten du dir wünschst.

32. Hochbegabte – Förderziele

Fähigkeiten (Merkmale)	Mögliche Probleme (mögliche Defizite)	Förderziele (Prävention)
abstraktes Denken	<i>Kommunikationsdefizite:</i> Gefühle der Ausgrenzung »keiner versteht mich«	Schulung alltäglicher <i>Kommunikationsfertigkeiten</i>
divergentes Denken	<i>mangelnde Alltagskompetenzen:</i> Übersehen nahe liegender, einfacher Lösungen	Beschäftigung mit Alltäglichem, <i>Lob und Motivierung auch für einfache Lösungen</i>
Ideenreichtum	<i>Überforderung:</i> Überflutung	<i>Strukturierung/Prioritäten setzen/Entscheidungen treffen/Grenzen setzen</i>
hohe Motivation bei schwierigen Aufgaben	<i>Unterforderung, Langeweile</i> und niedrige Motivation bei Routineaufgaben	Erweiterung der <i>Frustrationstoleranz</i> und <i>Gefühlsregulation/kognitive Förderung</i>
rasche Problemerkennung	<i>Problemfixierung,</i> negatives Denken	Beschäftigung mit Positivem und der <i>hilfreichen Seite</i> von Problemen
Perfektionsstreben	Unzufriedenheit, Verlieren in Details, Selbstzweifel, Selbstüberforderung, <i>psychosomatische Reaktionen</i>	gesunder Umgang mit der eigenen <i>Belastungsgrenze</i> , Umgang mit Fehlern, Schwächen, Unzulänglichkeiten
Selbstbeschäftigung »Sich alleine genügen«	<i>Identitätsproblematik:</i> Isolation, Außenseiter, <i>Depression,</i> <i>Soziale Ängste</i> fehlendes Regulativ	<i>Förderung von Sozialkontakten:</i> Interessensgruppen, Selbstsicherheitsgruppen, Selbsthilfegruppen (DGHK/MENSA usw.)

33. Eltern-Fragebogen zur Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie

Name des Kindes: geb.:

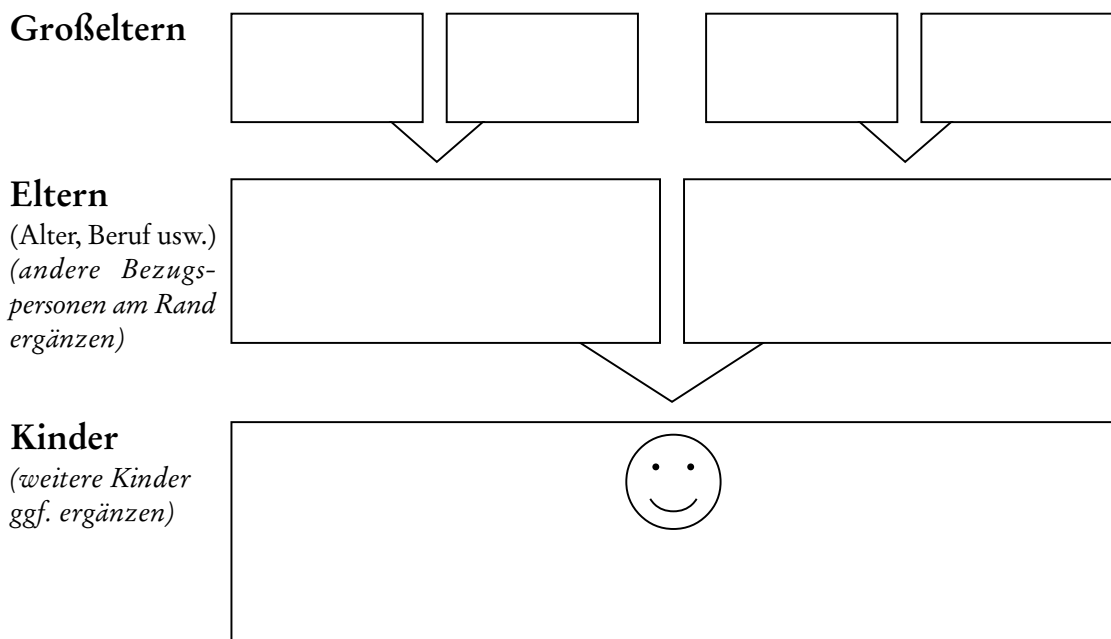
überwiesen durch:

Schultyp:

Schulklasse: Notendurchschnitt:.....

Bitte füllen Sie diesen Fragebogen so vollständig wie möglich aus. Sie erleichtern dadurch das Erkennen der Problemzusammenhänge und auch die Durchführung der Behandlung. Die aufgeführten Fragen sind nur eine Vorbereitung auf das Gespräch mit Ihrer Therapeutin/Ihrem Therapeuten. Sie können dann im Gespräch Ihre Angaben jederzeit noch ergänzen oder korrigieren. Viele der folgenden Fragen sind sehr persönlich. Ihre Angaben werden daher **streng vertraulich** behandelt. Es ist keinem Außenstehenden ohne Ihre Erlaubnis gestattet, diese Daten einzusehen. Nehmen Sie sich zum Ausfüllen mindestens 1–2 Stunden ungestörte Zeit.

Bitte skizzieren Sie zunächst Ihren **Familienstammbaum** mit kurzer Erläuterung zu besonderen Lebensereignissen (z. B. herausragende Merkmale oder Fähigkeiten, Krankheiten, Lebensleistungen, Probleme usw. zu den einzelnen Personen)



1. Fragen zur Symptomatik (Erfassung auffälliger Verhaltensweisen)

Bitte unterstreichen Sie im folgenden nur die Probleme, die bei Ihrem Kind **früher oder heute für einen längeren Zeitraum als drei Monate** auftraten oder heute noch bestehen:

aggressives Verhalten	Kontaktprobleme	Schuleschwänzen
Alkoholmissbrauch	Konzentrationsstörungen	Schulprobleme
Allergien	Kopfschmerzen	Selbstmordäußerungen
Anfallsleiden	Körperbehinderung	Selbstverletzungen
Angst vor Menschen	Krämpfe	sexuelle Abweichungen
Arbeitsstörungen	Kreislaufbeschwerden	Sprachstörungen
Asthma	Leistungs-schwankungen	Stehlen
Atembeschwerden	Lese-, Rechen- oder Rechtschreibstörung	Stottern
Aufmerksamkeitsstörung	Lispeln	Tics
Ausreißen	Lügen	Traurigkeit
Bewegungsmangel	Magen-Darm-Beschwerden	Trennungsangst
Bewegungsstörungen	mangelnde Ausdauer	Trotz
Distanzlosigkeit	Minderwertigkeitsgefühle	Übelkeit
Drogen	motorische Unruhe	Überforderung
Eifersucht	Nägelknabbern	Übergewicht
Einkoten	Ordnungsdrang	übertriebene Selbstbefriedigung
Einnahme von Medikamenten	Prüfungsangst	Umweltängste
Einnässen	Rauchen	Ungeschicklichkeit
Entwicklungsverzögerung	rhythmisches Körperwiegen	Unselbstständigkeit
Essstörungen	Schlafstörungen	Unterforderung
Freudlosigkeit	Schlampigkeit	Untergewicht
geistige Behinderung	Schüchternheit	vorzeitige Entwicklung
Haarausreißen	Schulangst	Wachstumsstörung
Hautausschlag		Zukunftsängste
Hyperaktivität		Zündeln
Kasperlverhalten		Zwänge

Sonstige auffällige Verhaltensweisen oder Störungen:

.....

.....

.....



Bitte beschreiben Sie nun das Problemverhalten, das Sie hierher führt, etwas genauer und seine Entwicklung bis heute:

.....
.....

2. Lebensgeschichtliche Entwicklung (Kind und Familie)

- **Schwangerschaft:** Bitte beschreiben Sie im Folgenden kurz Ihre Einstellung (Mutter/Vater/Geschwister) zur Schwangerschaft und den Verlauf, mögliche Erkrankungen der Mutter oder des Kindes, seelische oder körperliche Belastungen:

.....
.....

Bitte unterstreichen oder ergänzen Sie, was auf Sie zutraf (z. B. vorhergehende Fehlgeburt, Schädigung des Embryos, Sauerstoffprobleme, Blutgruppenunverträglichkeit, Zuckerkrankheit, Abtreibungsversuche, Infektionskrankheiten usw.)

.....

- **Geburt:** Das Kind war eine Früh- Spät- Normalgeburt

Geburtsgewicht: Größe:

Geburtskomplikationen (z. B. Saugglockenentbindung, Sturzgeburt, verlängerte Wehentätigkeit, Kaiserschnitt usw.)

.....

Erfolgte der erste Schrei sofort nach der Geburt? Ja Nein

Besonderheiten

Hatte das Neugeborene ein blaues oder blasses Aussehen? Ja ... Nein ...

Besonderheiten:

Ärztliche Beurteilung des Neugeborenen

(APGAR-Punktzahl der ersten Neugeborenenuntersuchung U1

→

Besonderheiten:

Wurde das Kind gestillt? Ja ... Nein ... Dauer

Weitere Bemerkungen zu Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett:

.....
.....

• **Entwicklung:** In welchem Alter lernte es laufen? sprechen?

Wann wurde mit der Sauberkeitserziehung begonnen?

Wann war es sauber? tags: nachts:

Besonderheiten in der Entwicklung:

.....

Bitte schildern Sie nun die **wichtigsten Ereignisse und Probleme** im Leben der Eltern und des Kindes:

vor der Geburt des Kindes

	Mutter, Geburtsjahr:	Vater, Geburtsjahr:
0–6 J.		
6–14 J.		
14–18 J.		
ab 18 J.		
Beurteilung der eigenen Lebensgeschichte		

→

seit der Geburt des Kindes

Kind, Geburtsjahr:	<i>Mutter, Alter</i>	<i>Vater, Alter</i>
0–3 J.		
3–6 J.		
6–10 J.		
10–15 J.		
ab 15 J.		
Wie sorgen Sie alle für Ihr seelisches Wohlbefinden ?		
Bitte beschreiben Sie nun Ihre Persönlichkeiten in Stichworten:		

Wie beurteilen Sie Ihre eigene **seelische Verfassung** (z. B. ausgeglichen, labil, ängstlich, nervös, zufrieden, antriebsarm, selbstsicher, deprimiert usw.)

Mutter:

Vater:



Geschwister

Name, Alter, Schule	Eigenschaften	Fähigkeiten	Schwächen	Krankheiten

Bitte zählen Sie alle weiteren **Bezugspersonen** auf, mit denen das Kind zusammenlebt

.....

- **Erziehung:** Von wem wurde das Kind bisher erzogen (z. B. Eltern, Großeltern, andere)?

.....

Welche **Erziehungsziele** versuchen Sie zu verfolgen?

.....

Welche Einigkeit oder Gegensätzlichkeit gibt es zwischen den Erziehern?

.....

Wie und wie häufig **beschäftigen** Sie sich in der Regel mit dem Kind?

Mutter: Vater:

Welche **Regeln** gelten für das Kind in folgenden Bereichen

Essen/Essenszeiten:

Zubettgehen:

Welche anderen Regeln und **Pflichten** muss das Kind einhalten?

.....



Welche **Konfliktthemen** gibt es in der Familie (bitte unterstreichen und ergänzen)? Religion, Haushalt, Beruf, Sexualität, Erziehung, Geld, Freunde, Schule, Ordnung, Gleichberechtigung, Verwandtschaft, Freizeit, Folgsamkeit, Fernsehen, Computer, Weggehen, Politik, Alkohol usw.

.....
.....

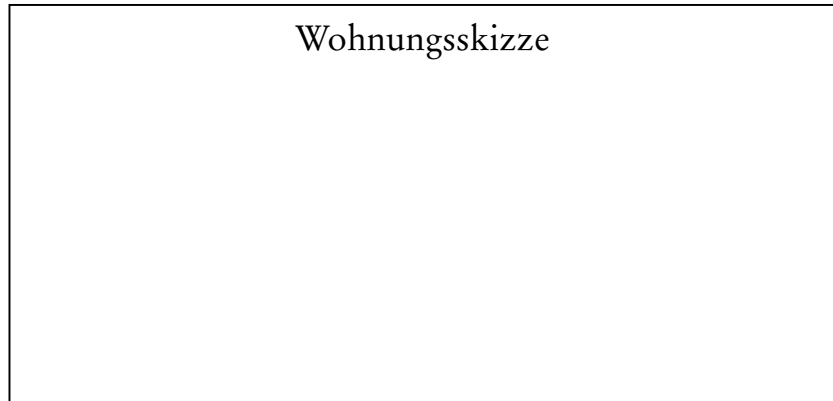
• **Lebenssituation**

Zeichnen Sie nun bitte eine kleine **Skizze Ihrer Wohnung**, markieren Sie das Kinderzimmer und machen Sie daneben kurze Angaben über Größe, Positives und Negatives Ihrer Wohnsituation:

Vorzüge:

Wohnungsskizze

Nachteile:



Wie verbringt die Familie ihre **Freizeit**?

.....

Wie sind Sie selbst mit Ihrer gegenwärtigen **Arbeit** zufrieden?

Mutter:

Vater:

Ist Ihr **Familieneinkommen**

ausreichend für die gesamte Familie? Ja Nein

Wie beurteilen Sie das **Kontaktverhalten** Ihres Kindes?

.....

Wie häufig ist es mit Gleichaltrigen zusammen? In welchen Situationen?
Namen der Freunde.

.....



Wie beurteilen Sie Ihr eigenes Kontaktverhalten?

Mutter: Vater:

Welche regelmäßigen **Aktivitäten** hat das Kind außerhalb des Elternhauses? (Stunden pro Woche)

.....

Welche Stärken und **Fähigkeiten** hat Ihr Kind?

.....

Bitte nennen Sie **fünf bevorzugte Tätigkeiten** Ihres Kindes, z. B. Fernsehen, Musikhören, Musizieren, Lesen, Basteln, Sammeln, Spielen, Fahrradfahren, Sport, im Freien spielen, Kindergruppen usw.

.....

Wie geht es Ihrem Kind im Kindergarten bzw. in der **Schule**?

.....

Welchen seelischen und körperlichen **Umweltbelastungen** sind Sie ausgesetzt?

das Kind: die Eltern:

3. Psychischer Befund

Wie ist gewöhnlich die Grundstimmung Ihres Kindes?

.....

Wie schätzen Sie seine intellektuellen Fähigkeiten ein?

.....

(bitte vorhandene Fähigkeits- oder Intelligenztestuntersuchungen beilegen)

Was sind die wichtigsten Eigenschaften Ihres Kindes?

.....

Welche Gefühle äußert das Kind am häufigsten?

.....



4. Somatischer Befund

Behandelnde Ärzte :

Welche Krankheiten hat das Kind durchgemacht?

.....

Weitere Informationen über kinderärztliche Vorsorgeuntersuchungen
(U2-U ...)

.....

5. Verhaltensanalyse S-O-R-K

(S = Stimulus/Auslöser, O = Organismusvar., R = Reaktion, K = Konsequenz)

- **Bedingungsanalyse (Krankheitsmodell)**

Wie ist das Problem Ihrer Meinung nach entstanden?

.....

.....

Welche möglichen **Ursachen** sehen Sie? (z. B. Komplikationen während Schwangerschaft/Geburt, Erkrankungen des Kindes oder anderer Familienmitglieder / Erziehungsunsicherheiten oder Zeitmangel der Eltern / frühe Trennung von den Eltern / Begabungsdefizite oder besondere Begabungen / mangelnde Entspannungsphasen usw.)

.....

.....

Auslöser: Wann und in welchen Situationen tritt das Problem häufig oder regelmäßig auf?

.....

Unter welchen Bedingungen tritt das Problemverhalten nicht oder nur selten auf?

.....

- **Erlebnis-Ebenen**

Welche typischen **Gedanken** äußert Ihr Kind in Problemsituationen?

.....

welche **Gefühle**?

.....



welche **Körperreaktionen**?

.....

Welches **Verhalten** zeigt Ihr Kind in diesen Situationen?

.....

• **Funktionsanalyse**

Mit welchen **Veränderungen** in der Familie oder Lebenssituation könnte das Problem zusammenhängen?

.....

Konsequenzen: wie verhält sich die Umgebung (Mutter, Vater, Großeltern, Geschwister, Erzieher, Lehrer, Nachbarn usw.), wenn das Problemverhalten auftritt?

.....

.....

Welche **Chancen** könnte das Problem für alle Beteiligten in sich bergen?

.....

Was würde sich in Ihrer Familie positiv (+) oder negativ (-) verändern, wenn das Kind keine Probleme mehr hätte?

.....

Welchen möglichen »**Gewinn**« hat das Kind oder die Angehörigen von dem Problem?

.....

• **Selbsthilfestrategien:** Was erleben Sie als hilfreich im Umgang mit den oben geschilderten Problemen?

.....

Was ist weniger hilfreich?

.....

Was haben Sie bereits bisher versucht, um sich zu helfen?

Mutter Vater Kind



6. Diagnose

Bezeichnung bzw. Diagnose des **Problemverhaltens**:

.....

Disposition: Wer in der Familie (oder Verwandtschaft) leidet oder litt unter ähnlichen Problemen?

.....

Welche **Behandlungsversuche** wurden bisher unternommen (Kind, Eltern, Geschwister) und was haben diese bewirkt?

.....

7. Behandlungsziele

Was möchten Sie durch die psychotherapeutische Behandlung verändern?

mittelfristig (in 3 bis 6 Monaten)	langfristig (für die kommenden 5 Jahre)
Kind 1. 2. 3.	
Eltern 1. 2. 3.	
Andere (Großeltern, Lehrer usw.)	

Was wäre **Ihrer Meinung** nach (*denn Sie kennen Ihr Kind am besten!*) zu tun, um diese Ziele zu erreichen?

1.

2.

3.

→

Motivation: Bitte schätzen Sie nun noch die Bereitschaft aller Beteiligten für eine psychotherapeutische Behandlung ein: (bitte tragen Sie eine Zahl von 0 = keine Bereitschaft bis 100 = sehr große Bereitschaft ein)

Kind Vater Mutter Geschwister Großeltern

Lehrer/Erzieher andere

Wie viel **Zeit** können Sie sich **täglich** zusätzlich für **therapeutische Übungsaufgaben** nehmen?

Mutter Vater Kind

Welche **zusätzlichen Informationen** erscheinen Ihnen noch wichtig zu sein (z.B. Vorerkrankungen, beängstigende Erfahrungen, familiäre Geheimnisse usw.)? Bitte halten Sie keine wichtigen Informationen zurück, denn der **Erfolg einer Psychotherapie** hängt auch wesentlich davon ab, dass Ihr(e) Psychotherapeut(in) möglichst alle Informationen erhält, die direkt oder indirekt mit dem Problem zusammenhängen könnten. Sie können sich sicher sein, dass Ihr(e) Therapeut(in) unter **Schweigepflicht** steht.

.....
.....

Ist Ihnen beim Ausfüllen des Fragebogens irgendetwas deutlicher oder **bewusster** geworden, das Ihnen selbst helfen könnte, die Probleme zu bewältigen?

Mutter:

Vater:

Wie **fühlen** Sie sich jetzt nach dem Ausfüllen des gesamten Bogens (außer dass es natürlich anstrengend war)?

Mutter:

Vater:

Vielen Dank, dass Sie sich die Mühe gemacht haben, diesen Bogen auszufüllen.